

かゝいごの学校

カイゴミライズアカデミー

ボディメカニクス

～自分と相手の身体を思いやる～

かゝいごの学校

カイゴミライズアカデミー

ボディメカニクスとは

人間の正常な運動機能は、神経系・骨格系・関節系・筋系が互いに影響し合っています。このような相互関係を「ボディメカニクス」といいます。ボディメカニクスを理解することは、介護負担や相手の負担の軽減、また事故のリスクの軽減にもつながります。

介護で言うボディメカニクスとは、力学的原理を活用した介護技術のことです。自分自身の健康が資本の仕事です。自分の身体も相手の身体も大事にし楽しく長く働くために今回は、ボディメカニクスの技術を学んでいきたいと思えます。

ボディメカニクスの原則①

① 支持基礎面を広くし、重心を低くする

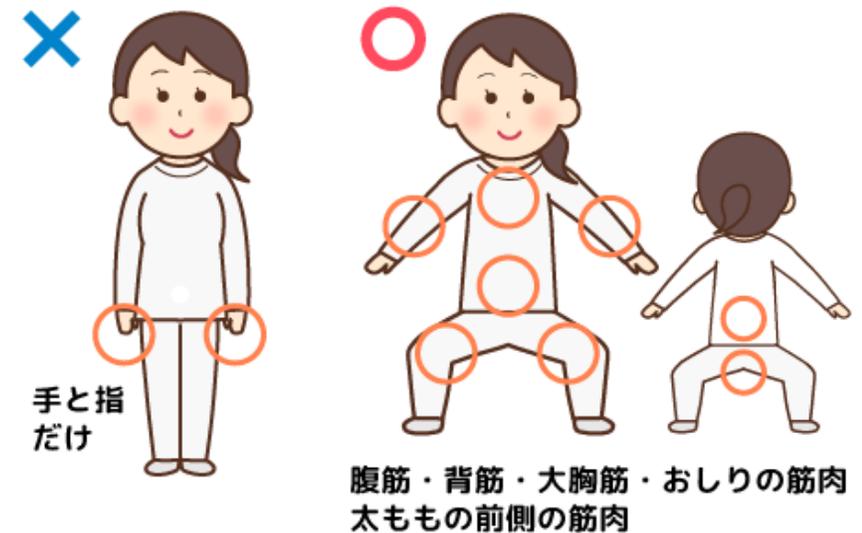
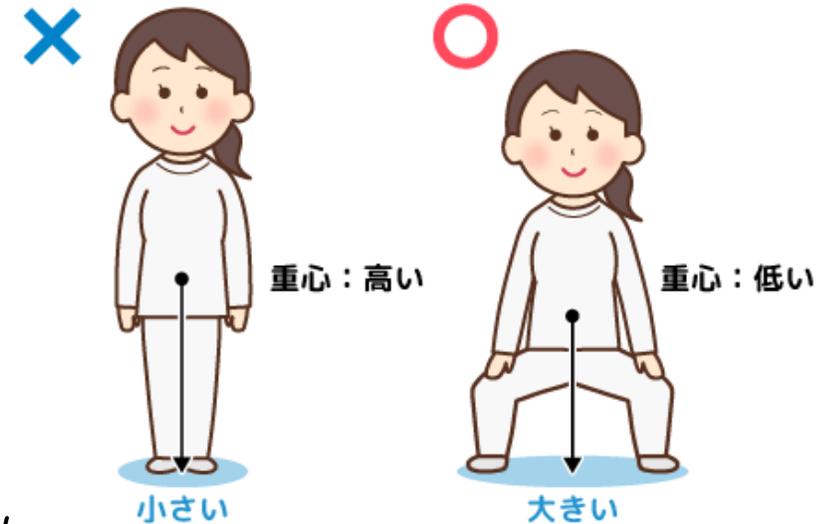
足を開き、膝を曲げ、腰を落とす姿勢が安全で安定した介助の姿勢です。

② 本人にできる 限り接近する

利用者さんと自分の重心を近づけると、重心が離れているときよりも、少ない力で介助をすることができます。

③ 指や手だけでなく、腹筋や背筋などの大きな筋肉を使う

利用者さんを移動させるときは、腹筋、背筋、大胸筋、お尻の筋肉、太ももの前側の筋肉など、全身を使う意識をすると良いでしょう。



ボディメカニクスの原則②

④利用者さんの手足を体の中央に引き寄せてもらい、小さくまとめる力が分散すると重くなります。利用者さんのうでを組み、ひざを立ててから介助をしましょう。



前へ押す



手前へ引き寄せる

⑤利用者さんを持ち上げずに、水平移動を行う
持ち上げる行為は、重力に逆らうことになるため重さを感じます。
押すのではなく自分に向かって引きよせるように移動させましょう。



支点

⑥身体をねじらない
つま先を移動する方向に向け、身体をねじらずに介助しましょう。



支点

⑦この原理を利用する
持ち上げるのではなく、シーソーのように支点を作り自分の体重をかけることで、負担が軽くなる。

ボディメカニクスとは

介護者が元気でいてくれると、利用者様は安心して介護者に介助を任せることができ、生活への不安も少なくなります。

介護に携わる方には、身体に気をつけて少しでも長く介護を続けてほしいと思います。

日々の介護にぜひボディメカニクスを取り入れてケガを予防し、利用者様のためにも自分のためにも、自身の身体を大切にしてください。

たくさんの人に元気と安心を提供していきましょう。

【引用】介護のお仕事研究所

<https://kaigo-shigoto.com/lab/archives/6056>