



立ち上がり介助！！ そのやり方腰に来ていませんか？？

10月に入り、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節がやってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて今回は、**介助方法**について、特に「**ボディメカニクスを理解しよう！立ち上がり介助のポイント！**」についてお伝えします。

理学療法士が「**立ち上がり動作**」、「**ボディメカニクス活用**」、「**介助ポイント**」、「**注意点**」をご紹介しますと思います。



1. 立ち上がり動作



日常生活の中で最も多い動作は…
立ち上がり動作です！！

誤った方法でやってしまうと
体を痛めますので正しい介助方法を理解が必要です！



2. ボディメカニクス活用

●ボディメカニクスとは？
力学的原理を活用し、**無理のない姿勢**で介助することです。

ボディメカニクスの原則

- ①支持基底面積を広く
- ②重心を低く
- ③被介助者と自分の重心を近づける
- ④重心移動をスムーズに
- ⑤身体全体を使い、大きな筋群を使う
- ⑥テコの原理を活用する



3. 介助のポイント

- ①動作の基本的な**動きを理解**する
- ②**環境を整える**
 - ・浅く腰掛ける
 - ・足を引く
 - ・姿勢を正す
 - ・座面を高くする など
- ③**重心移動**を誘導する
ボディメカニクス活用！！



無理な介助方法は、非介護者もしんどい態勢になる上に、**自身の体を痛めること**に繋がります。
介助は、介助者と非介護者、**双方が楽**でなければなりません。



4. 自宅で出来る運動

【悪い例】

- ✖上に引っ張る
- ✖手だけを引っ張る



【良い例】

- 環境を整える
- 重心を前方へ移動



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！