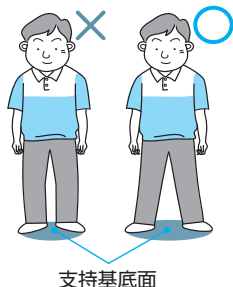


ボディメカニクスの原理

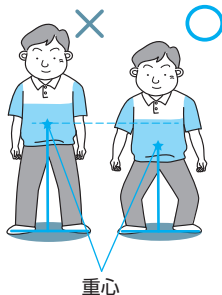
少しの力で大きな力を発揮できる介護技術で、利用者の安全や介護者の負担軽減につながります。

BM1 支持基底面積を広くとる



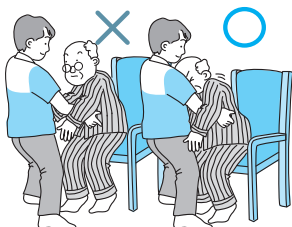
足を肩幅くらい開いて足元の面積を広くし、その中に重心をおくようにすると安定します。

BM2 重心を低くする



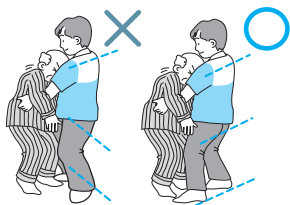
膝を軽く曲げて腰を落とすと、重心が低くなって安定します。

BM3 利用者にできる限り近づく



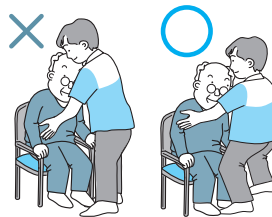
利用者に近づくことで重心が近づき、より安全に介助できます。

BM4 体をねじらず肩と腰を平行に保つ



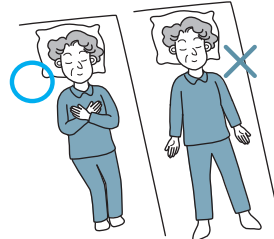
体をねじった状態で力かけると不安定になり、腰痛の原因にもなります。肩と腰の向きが同じになるように心がけます。

BM5 大きい筋群を使う



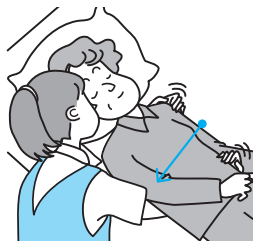
手や腕だけでなく、肩、背中、腰、足など大きな筋肉を同時に使うと、大きな力を発揮できます。

BM6 利用者を小さくまとめる



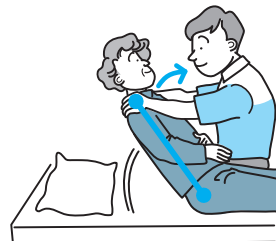
利用者の体を小さくまとめると、ベッドなどとの摩擦も少なくなつて、介助しやすくなります。

BM7 水平移動を行う



利用者を持ち上げずに水平に移動すると、重力に逆らわずにすむのでスムーズに介助できます。

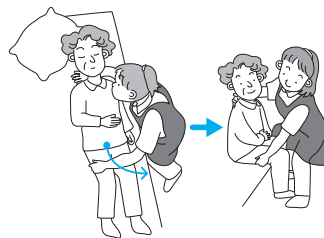
BM8 テコの原理を応用する



肘や膝、臀部などを支点にして、テコの原理を利用すると、小さな力で介助できます。

BM9 コマの原理を応用する

臀部などを支点にして体を回転させることで、小さな力で介助できます。



ベッドで寝返る

One Point



寝返る側に、顔を向けるのを忘れないようにします。また、安楽な姿勢にすることも忘れないようにしましょう。

▼左麻痺がある人が、右側を向く動作

1 利用者の健側（右側）に立つ



●動作

- ① 利用者がうなづく（承知する）のを確認する。
- ② 寝返る側（右）に顔を向けてもらう。

●声かけ

- ① 上向きから右向きになっていただこうと思いますが、よろしいですか。
- ② こちらを向いていただけますか。



ここに注意！

- 片麻痺がある場合は、原則として患側を上にします。利用者が自分でできる動作は、自分でやってもらいます。

2

患側（左）の腕を胸の上のにせる **BM6**



●動作

- ③ これから向く側に、枕を少しずらしてもらう。
- ④ 患側（左）の腕を健側（右）の手で胸の上ののせてもらう。

●声かけ

- ③ 枕を少し右手（健側の手）で引いていただけますか。
- ④ 右手（健側の手）で左手（患側の手）を抱えるように、胸の上ののせていただけますか。



ここに注意！

- 利用者が自分で枕をずらせないときは、頭を下から持ち上げながら、手前（右側）に引いてずらしします。
- 患側の腕は、健側の手で胸の上ののせてもらいます。この動作を忘れると、患側の腕がついてこなくて、肩を痛めることがあります。

1

体位変換

前から支えて杖なしで歩く

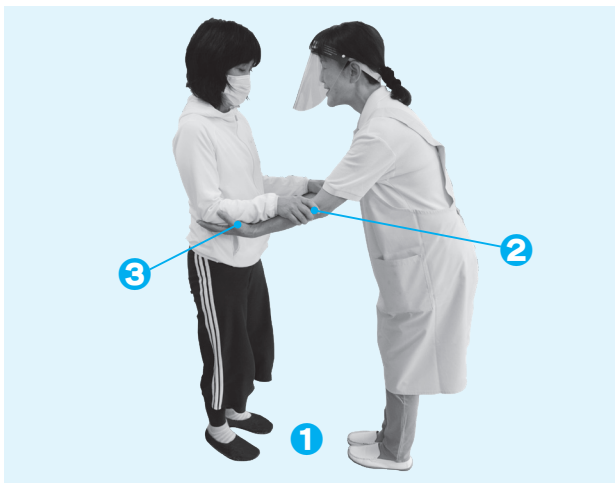
One Point



利用者の前に立ち、肘を下から支えて歩きます。利用者の腕の力が弱い場合などは、肩を支えます。介護者は利用者が出すのと同じ側の足を引き、後ろに下がります。

▼手引き歩行(手つなぎ歩行)

1 向かい合って肘を支える BM1 BM2 BM3 BM4



●動作

- ① 向かい合って立つ。
- ② 利用者に腕をつかんでもらう。
- ③ 利用者の両肘を下から支える。

●声かけ

- ① ○○まで歩いていただけますか。
- ② 腕をつかんでください。
- ③ 顔をあげて前を見ていただけますか。

2 向かい合った足を引く



●動作

- ④ 利用者が前に出す足と向かい合った足を引きながら、歩行を介助する。

●声かけ

- ④ 左足から歩きましょう。



ここに注意!

- 介護者は後向きに歩くので、移動する動線上にあるものに気を付けましょう。
- 利用者の歩幅にあわせて足を引きます。かけ声をかけながらだと、利用者の足が出やすくなります。
- 歩くことに少し慣れてきたら、顔をあげて前を見るように声をかけましょう。