

★ 利用者の方に運動・移動していただく際の大切なことって何だろう？

原則	実際に体験してみよう	気づいたこと・感じたこと
① 相手(利用者)に(近づ)く	<p>持ち上げてみよう</p> <p>A. 1m棒の先に1.5ℓペットボトル(水入り)をつけたもの。</p> <p>-----</p> <p>B. 1.5ℓペットボトル(水入り)と棒。</p>	AとB比較して・・・ なぜそう感じたか・理由
② (支持基底面)を広くする	<p>A~Dの状態でお互いに押してみよう</p> <p>A. 両足をそろえたまま(腰の位置高い)</p> <p>-----</p> <p>B. 肩幅左右に足を広げる(腰位置高い)</p> <p>-----</p> <p>C. 足を前後に開く (腰の位置高い)</p> <p>-----</p> <p>D. 足を前後に開く (腰の位置低い)</p>	A~D比較して・・・ なぜそう感じたか・理由
③ 動作の方向に(足先)を向ける	A. 両足をそろえたまま(腰の位置高い)	AとB比較して・・・ なぜそう感じたか・理由
④ 重心の位置を(低く)する	B. 肩幅左右に足を広げる(腰位置高い)	
⑤ (大きな)筋部を使う	C. 足を前後に開く (腰の位置高い)	
⑥ 相手の(四肢)を体幹に(近づ)ける *身体を(小さく)まとめる	D. 足を前後に開く (腰の位置低い)	
	座っている人を回してみよう。	
	A. 床に座り、両足を前に出し、そろえたまま回す。	AとB比較して・・・ なぜそう感じたか・理由
	B. 床に座り、両足を体育座りのように組んでそろえ回す。	
⑦ (てこ)の原理を使う	<p>床で寝ている人を起こしてみよう (寝ている人はなるべく身体 の力を抜くように)</p> <p>A. 寝ている人の肩を持ってそのまま起こす。</p> <p>-----</p> <p>B. 寝ている人の背中に手を回し、首と肩を支える。 いったん自分の方に傾け倒しながら起こす。</p>	AとB比較して・・・ なぜそう感じたか・理由
⑧ (水平)に移動する	<p>ベッドに寝ている方を移動してみよう</p> <p>A. ベッドに寝ている人を上から抱え込み、移動させる。</p> <p>-----</p> <p>B. ベッドに寝ている人を横から引くように移動させる。</p>	AとB比較して・・・ なぜそう感じたか・理由