

C-2 ワークシート

2. 運動・移動の援助

(1) 身体を動かすことの意味

(2) 運動・移動の介護習得の5原則（5つの約束）

- ① **身体** の状態を考慮する。
- ② 要介護者に対し、**介護動作** の **説明** をする。
- ③ 正常運動を **障害** しない。
- ④ **適切** な **介護方法** と **介護量** を提供する。
- ⑤ () を活用する。



(意味) 神経、骨格、筋などの身体特性をとらえ、その力学的な相互関係によって

【問題】 要介護者（利用者）にとっても、介護者にとっても、安全で安楽な介護技術（⑤）とは何だろうか。

最少の労力で最大の効果を上げられるよう、身体の各部位無理なく、しかも合理的に動かすための方法 のことをいう。生体力学ともいう。



※ ⑤) にはいろいろな原則があります。どんな原則か、実際にやってみよう。

☆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
<p>①相手（利用者）に （ ）く</p>	<p>持ち上げてみよう。 A. 1 m棒の先に1.5ℓペットボトル（水入り）をつけたもの。</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>B. 1.5ℓペットボトル（水入り）と棒。</p>	<p>AとB比較して・・・</p> <p>なぜそう感じたのかな？理由を考えてみよう</p>
<p>②（ ） を広くする</p> <p>③動作の方向に （ ）を向ける</p> <p>④重心の位置を （ ）する</p> <p>⑤（ ）筋部 を使う</p>	<p>A～Dの状態でお互いに押し てみよう。 A. 両足をそろえたまま （腰の位置高い）</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>B. 肩幅左右に足を広げる （腰の位置高い）</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>C. 足を前後に開く （腰の位置高い）</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>D. 足を前後に開く （腰の位置低い）</p>	<p>A～Dを比較して・・・</p> <p>なぜそう感じたのかな？理由 を考えてみよう</p>

原則	実際に体験してみよう	気づいたこと・感じたこと
<p>⑥相手の（ ） を体幹に（ ） る *身体を（ ） まとめる</p>	<p>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。</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>B. 床に座り、両足を体育座りのように組んでそろえ回す。</p>	<p>AとB 比較して・・・ なぜそう感じたのかな？ 理由を考えてみよう</p>
<p>⑦（ ）の原理 を使う</p>	<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） A. 寝ている人の肩を持ってそのまま起こす。</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <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>	<p>AとB を比較して・・・ なぜそう感じたのかな？ 理由を考えてみよう</p>
<p>⑧（ ）に移 動する</p>	<p>ベッドに寝ている方を移動してみよう A. ベッドに寝ている人を上から抱え込み、移動させる。</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <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>	<p>AとB を比較して・・・ なぜそう感じたのかな？ 理由を考えてみよう</p>