

○グローブやシートを使うときの自分の身体の使い方をみてみます。

研修の最初に身体の使い方を学習しました。このことの意味は、介助する人が緊張しないで相手を介助することができるようにだと思えます。

私たちは多くの方が、相手を安全に移動させなければという思いが強く、介助の際にどうしても構えてしまいがちです。このことが変に身体をこわばらせていると思えます。

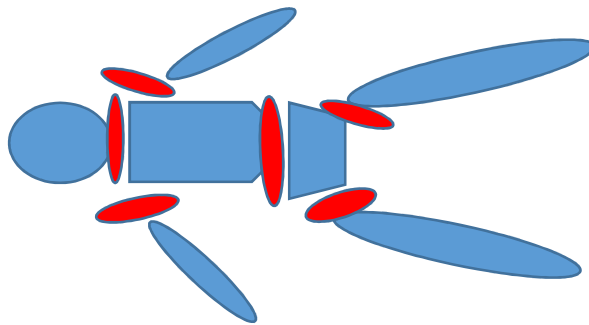
この緊張は介助される側にも伝わっていると思えます。皆さんは体験していかがでしたか？

## I. 人の身体について

人の身体は、皆さんもご存じのように、1個の大きな塊ではありません。

いくつかの大・小の塊の部分とそれをつないでいるような部分に分けられます。（ボディパーツとも言いますね）

下元先生の研修であった、重さのかかる部分（安定した部分）と動きの部分の2つに分けられます。



青い部分 が 重さのかかる部分、 赤い部分が 動く部分

●ベッド上での移動の際は、シートもグローブも 重さのかかる部分に接触です。シートやグローブの特性を使って、重さを移動することが目的です。

動く部分に接触すると、相手の動く資源を抑制することになります。

## II. 介助する際の接触する手について

今回の研修では、シートで移動介助の際に、「シートをつかむ指の力を抜きましょう！」と何回も言われていました。なぜ 力一杯シートをひっぱろうとしたのでしょうか？

やはり重さを引っ張るには、力がいると私たちの思い込みがあるのかもしれませんが。

でも、皆さん、シートの上で自分の身体を動かす体験をしました。いかがでしたか。

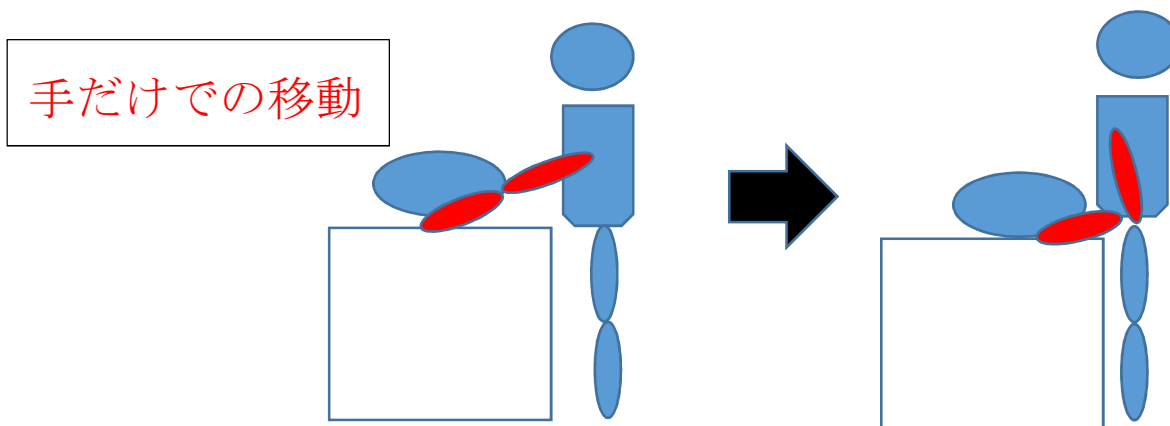
結構動いた（滑った）のではないのでしょうか。（シートはそういう道具なのですね）

では、なぜ指に力をいれてしまうのでしょうか。それは、手だけでひっぱろうとしているからです。この時、皆さんの身体はどんな状態でしたか。力をいれた指を含めて、手、背中、脚と身

体全体が硬く緊張してませんか。人によっては肩が、腰がと部分的に負担がかかった状態になっている方もおられたのではないのでしょうか。これこそ、不良姿勢と言えます。

相手に接触する手は、力を伝えるセンサーだと考えてみてください。相手を移動する力は介護者の下肢の体重移動です。上肢の肘の角度は最初に接触した時と相手の移動後ではほとんど変わらない状態です。膝の動き（前に出した脚と後ろの脚）、股関節、胸、肩の連動する動き（介護者の体重移動）によって、接触している手により力が伝わります。

手で移動するのではなく、介護者の全身を使って移動します。



介護者の、膝を使っての全身を使った介助はどんな絵になると思いますか？