

施設内学習会 『腰痛防止の介助方法』

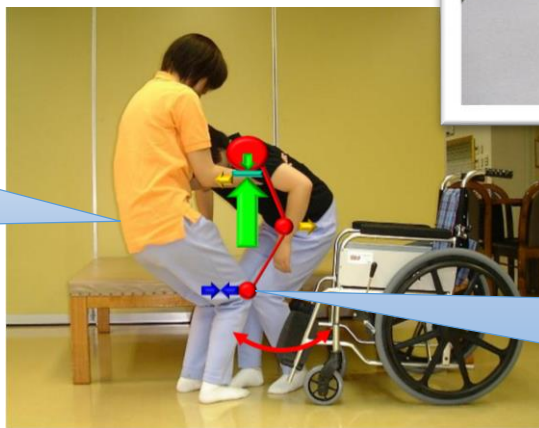
実施日： 2022年10月17日（月） 16:30～17:00

2022年10月25日（火） 16:30～17:00

リハビリテーション課の理学療法士に講師を依頼し、腰痛防止の介助方法を学びました。てこの原理の応用や利用者様の持っている力を最大限引き出す方法などを教えて頂き、今後の日常介護に活かしていきたいと思えます。



上肢の力だけでは支えるのは背中・腰→結果腰への負担大きくなる



体重を支点に落とす、持ち上げないように。
上肢だけで操作すると負担大きい。力のある下肢の筋肉を発揮させるイメージで（特におしり・膝で）



この軸が傾かないように

重心線の位置をずらさないように回転

回転位置から力がかかる部分が遠いほどより負担が大きいためなるべく近い位置で力を加え回転させる

垂線が回転軸の上に落ちていることも重要

支持面内に重心あれば安定。支持面から外れていると不安定。

