



# ノーリフティングケア職員研修



ノーリフティングケア講座



|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

## 基本スタイルと姿勢 ＜ボディコントロール等＞





ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# 基本スタイルと姿勢

## ノーリフティングケアスタイル

### ①動きやすい服装

- ・伸縮性のある素材の衣類を着用
- ・足元が安定することが重要  
(サンダル履きはダメ！靴を着用しましょう)

### ②身体の使用方

- ・業務の中でできる限り中腰は減らしましょう
- ・不良姿勢は5秒以内。
- ・不良姿勢後はストレッチを習慣付ける。

### ③プロ意識。自分の身体を自己管理

- ・しっかりとした休養と栄養管理を！





|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# 基本スタイルと姿勢

## ノーリフティングケアスタイル



## ボディバックの中身

### <現行>

- スライディンググローブ
- スライディングシート
- 消毒用スプレー
- トランシーバー

### <未来追加希望>

- 記録用スマホ



ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# 基本スタイルと姿勢

## ボディコントロール（身体の使い方）注意点

- 中腰姿勢は、**極力回避！！**
- 「（支持基底面）」から外れない。
- 「」から外れる身体範囲が広くなればなるほど、腰部にかかる負担が大きくなる。
- 体勢が不安定になる事により、安定姿勢に戻ろうとバランスをとることが、筋肉の強張りを生じさせ、結果的に痛みの原因となる。
- 「」の中心に位置した姿勢が安定







ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# 基本スタイルと姿勢

## ボディコントロール（不良姿勢とは？）

- 「長時間の静的作業姿勢（拘束姿勢）」や「不自然な姿勢」
  - ①立ちっぱなし
  - ②座りっぱなし
  - ③前屈（お辞儀姿勢）
  - ④ひねり及び後屈ねん転（うっちゃり姿勢）



# ボディメカニクス

体の構造から効率的で安全な介助方法を覚えよう



概論

ボディメカニクス

リスクマネジメント

ボディメンテ

基本スタイルと姿勢

# ボディメカニクス

## ボディメカニクスとは？

- 身体を上手に使って、最小限の力（負担）で最大限の効果を発揮するもの
- 骨・関節・筋肉・バランス等の身体機能・構造を活用し、身体負担を軽減した介護を行うための技術
- 要介護者の残存機能の把握と活用により、廃用の予防や思わぬ事故（転倒・骨折・表皮剥離・褥瘡等）を防ぐことも重要な効果となる





|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# ボディメカニクス

## ボディメカニクスの原理

- 支持基底面を広く取り安定した状態で介護を行う
- 対象との距離を近づけることにより身体負担の軽減を図る
- 対象の支持基底面を狭く（コンパクト）することで不安定な環境を作る
- 身体の大きな筋肉を活用することで、身体負担の軽減を図る
- 体幹のねじれを予防するため、つま先を姿勢変更後の向きに向けておく



ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# ボディメカニクス

支持基底面を広く取り安定した状態で介護を行う



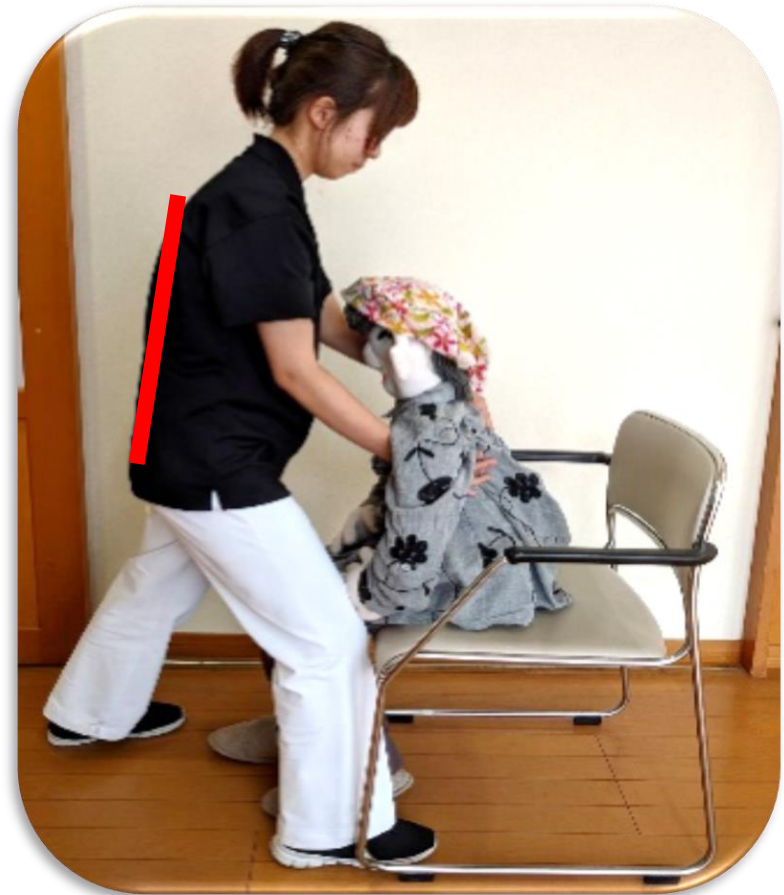


ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# ボディメカニクス

対象との距離を近づけることにより身体負担の軽減を図る







ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 | ボディメイク   |

# ボディメカニクス

対象の支持基底面を狭く（コンパクト）することで不安定な環境を作る





ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# ボディメカニクス

身体の大きな筋肉を活用することで、腰部負担の軽減を図る





ノーリフティングケア講座

|           |          |
|-----------|----------|
| 概論        | ボディメカニクス |
| リスクマネジメント | ボディメンテ   |
| 基本スタイルと姿勢 |          |

# ボディメカニクス

体幹のねじれを予防するため、つま先を姿勢変更後の向きに向けておく

