腰痛予防とボディメカニクス

介護での腰痛の原因とは…？

介護動作では前かがみや中腰の姿勢になることが多いです。
その姿勢を続けたまま介護を行なったり、腰をひねる・力任せに持ち上げるなどによって腰痛の原因となります。

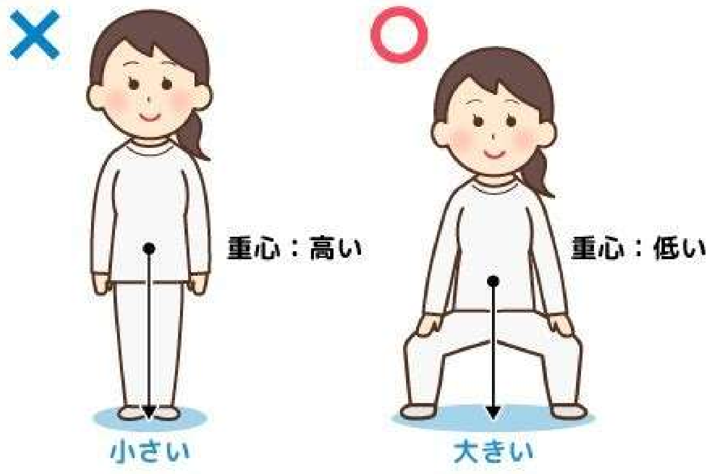
腰痛予防とボディメカニクス

力任せに介護するのではなく、ボディメカニクスといった介護技術を知り、身につけることによって腰痛予防に繋がります。
ボディメカニクスとは「最小限の力で介護できる介護技術」の一つです。人間の関節や筋肉・骨が動作する際の力学的関係を利用したものです。

ボディメカニクスには原則があり、てこの原理や重力の関係利用することが重視されている人間の身体の本来の機能を使った技術です。

①両足を開き、支持基底面積をとる！

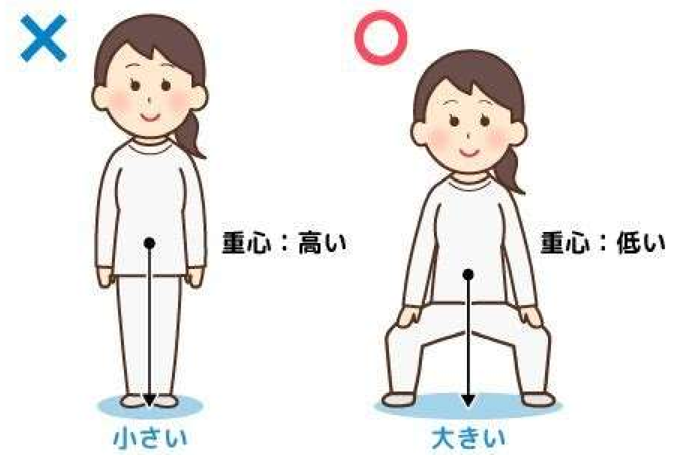
床に接している足元の面積と支持基底面積といいます。足幅を前後左右に広げ、腰を落として立つことによって身体は安定し、腰の負担を軽減につながります。



②重心を低く保つ！

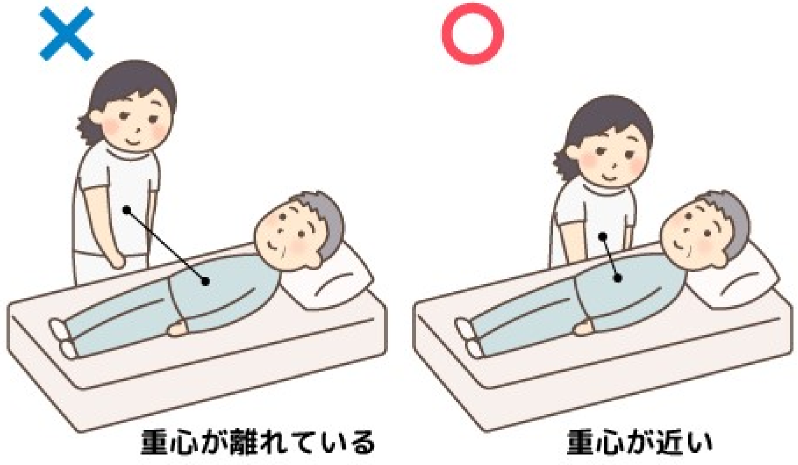
重心が低いと骨盤が安定し、腰の負担が軽減でき腰痛予防に繋がります。

重心が高いと腰痛やぎっくり腰などを引き起こすことがあるので注意しましょう。



③重心を近づける！

要介護者と身体を密着させることで、重心を近づけて安定感を確保することができます。



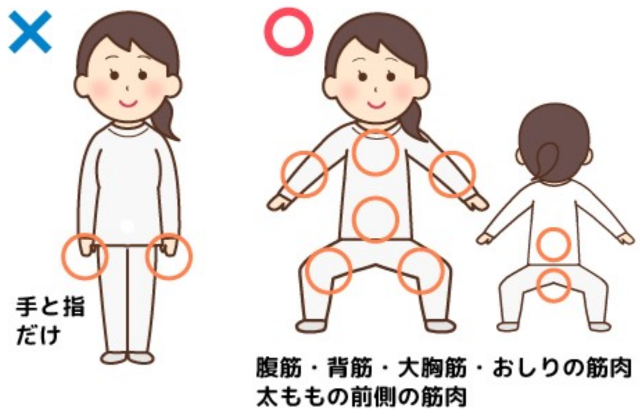
④体をねじらず小さくまとめる！

要介護者に腕や膝を曲げてもらい、身体全体を小さくまとめることで力が分散しなくなり、摩擦も少なくなるため運びやすくなります。

また、ひねった姿勢で行うことにより力が入りにくく不安定になるため腰への負担が大きくなります。

⑤身体全体を利用し大きい筋群を使う！

一部の体の部位や小さい筋肉を使うと負担が大きくなってしまいます。
そこで、腰・脚・背中などの全身の大きな筋肉を一緒に使うことを意識することで、身体の一部への負担を軽減できます。

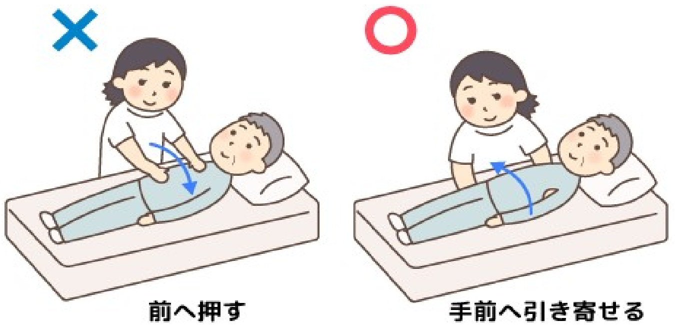


⑥水平移動を行う！

持ち上げる行為は、重力に逆らうことになるため重さを感じます。
水平移動には重力の影響がないため、上下に持ち上げて移動するより小さな力で移動させることが可能です。

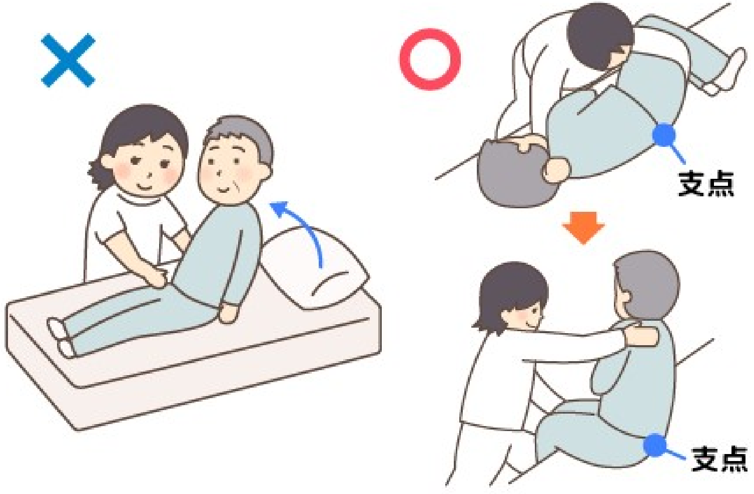
⑦押さずに手前に引く！

何かを押し出そうとすると、力が前方へ広がって分散してしまうことになります。逆に、引き寄せるようにすると、力が自分のお腹の方へ集中されるため、力を入れやすくなります。



⑧てこの原理使う！

力点と作用点と支点を意識してこの原理を活用することで小さい力でも動かせるようになります。



おわりに…

日々の介護にボディメカニクスを取り入れてケガを予防し、目の前の介護を必要とする人のためにも自分のためにも、自身の身体を大切にしてください。

最後まで見て頂きありがとうございました。