



# 心配ごと相談

一人で悩まず  
相談を!

町民の皆さまの身近な相談場所として心配ごと相談を開催しています。

日頃、「こんなこと相談して良いのかしら?」「困っているけど、どこに相談すればいいのかわからない」と思うことがありますよね?

そんなときは一人で悩まず相談にいらしてください。

開催時間が  
変更になりました。  
平成30年4月より開催時間を  
13:00~16:00  
に変更しました。

相談日：毎月第4木曜日

時間：13:00~16:00

場所：二宮町社会福祉協議会

相談員：民生委員、人権擁護委員、行政相談員

相談内容：家族関係、DV、相続、人権問題、近隣関係  
※なんでもご相談ください

連絡先：二宮町社会福祉協議会（二宮町山西5-1）

TEL.0463-73-0294

6月28日(木)

7月26日(木)

8月23日(木)



## ワンポイント介護講座 ～ボディメカニクスを知ろう!～

ボディメカニクスとは、骨格・筋肉・内臓などを中心とした身体の動きのメカニズム（身体力学）のことです。介護の場面でもボディメカニクスを活用することで、介助する側される側双方の負担を軽減し、無理なく安全に介助することができます。

### ①介助者の支持基底面を広くし重心を低くする

支持基底面とは、床と接している足元の範囲で、この面が大きい方が身体が安定します。

足を前後左右に広げて、基底面を大きくし、膝をまげて腰を落とす（重心を低くする）ことで、安定した姿勢で介助でき腰の負担を軽減できます。



### ②腹筋や背筋などの大きな筋肉を使う

介助をするときは、腕や手先だけでなく、腹筋、背筋、太ももやおしりの筋肉など大きな筋肉を意識して使いましょう。大きな筋肉を同時に使うことで負荷を分散することができます。

### ③介助する人とされる人の身体をできるだけ近づける

介助する人とされる人の身体を近づけて重心を近くすると、少ない力で介助できます。また、身体を密着させると、余分な力が必要なくなります。



### ④介助される人の身体を小さくまとめる

介助される人の腕を胸の前で組む、膝を曲げるなどで、身体を小さくまとめることで力が集中し、介助がしやすくなります。



### ⑤身体をねじらない

介助する人が不自然に身体をねじると重心がぐらついて不安定になります。また、腰痛の原因にもなります。

つま先を動作の方向に向けることで、身体をねじらず安定した姿勢で介助できます。

### ⑥水平に移動する・てこの原理を利用する

介助される人を持ち上げるのではなく、水平に移動したり、てこの原理を利用して移動させると少ない力で介助できます。例えば、ベッド上で移動する場合は、横に滑らせたり、おしりを支点に回転させると容易に移動できます。

※取り上げてほしい内容がありましたら町社協広報担当までご連絡下さい。