NO.2

**第３章　移動に関連したこころとからだのしくみ**

**第１節　移動のしくみ（P.88～91）**

３　ボディメカニクス

話し合おう１　介助する時の楽な体の使い方

|  |  |
| --- | --- |
| 自分の考え | 他者の考え |
|  | ( )( ) |
| まとめ |
| 最終まとめ |

考えよう２

😎介助の（　　　　　　）を高め、介助する側とされる側の双方の（　　　　）を軽減する。

|  |
| --- |
| ① |
| 支持基底面積とは？　　　　　　　　　　　　　　　　　　支持基底面積が狭いとどうなる？ |
| ② |
| 介助者と利用者の重心が遠いとどうなる？ |
| ③　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　→（　　　）全体や（　　　　　）を利用する |
| 小さい筋群を使うとどうなる？ |
| ④　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　→要介護者の（　　　）を組んだりする |
| 利用者の支持基底面積が広いとどうなる？ |
| ⑤　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　→（　　　　）を小さくする |
| 寝ている人を押してベッドの端へ移動させてみよう。 |
| ⑥　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　→介護者が（　　　　）の動きのみで移動する |
| 重たいものを持って上半身だけ移動させてみよう。 |
| ⑦　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| →身体のねじれは（　　　　）の原因となる |
| つま先の向きを固定して、重たい荷物を運んでみよう。 |
| ⑧ |
| はさみもてこの原理！？　　　はさみのどこで切ると切れやすい？その理由は？　 |

１年　　　組　　　番【　　　　　　　　　　　】