

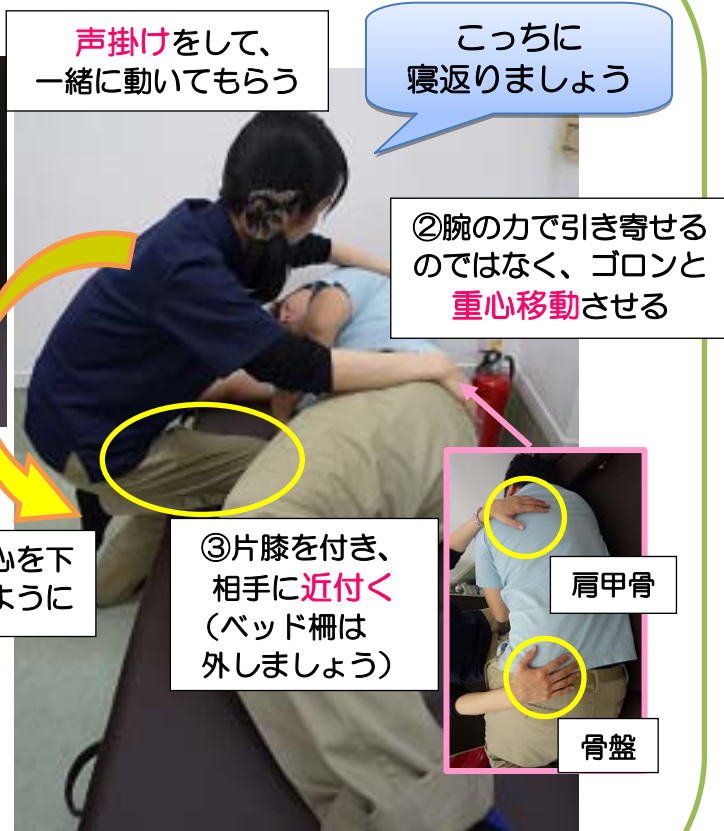
楽な介助の方法① ～寝返り編～

今年度は介助方法のポイントをお伝えしていきたいと思います。今月のテーマは寝返り。
介助者に負担をかけずに、ご本人も楽に動けるポイントをご紹介します。

(1) 寝返る前の準備



(2) 楽な介助のポイント



介助のポイント

- ①声掛け
「何をするか」「どう動くか」を伝えることで介助される人も安心
- ②重心移動
力で引っ張るのではなく、重心を移動させることで、楽に介助できる
- ③近づく
相手に近づくことで、腰の負担が軽減
- ④重心を下げるように

声を掛け、一緒に動くことで
負担が軽減します。
介助は、相手も自分も楽に
行なうことが大切です。



こんな介助は大変...

