

# まんぼう通信

平成28年9月1日 No.23



みなさんこんにちは！お盆も過ぎましたがまだまだ残暑が厳しいです。こまめな水分・塩分補給と服・布団の調整を気にかけて、体調管理に努めましょう。さて、今月は先月に引き続き「介助の方法」について紹介します。

《 原則 》 ・介助者が腰痛などで身体を壊さないよう、安全で楽な方法で行う。  
介助一般 ・本人の力（機能）を引き出す。

## 介助の方法 “寝返り”

### 【ポイント】 A. 声かけ

「どう動くか」を伝えることで、機能を引き出せ、安心して動くことができます。

### B. 近付く

介助者の腰などの負担が減り、動くタイミングが合いやすくなります。

### C. 重心移動

重心の移動を意識することで、動きがスムーズになります。

①



手を胸の上に、膝を曲げましょう

②



③



頭をあげながら寝返りしましょう

④



仰向けから両手を胸の上、両膝を曲げます。

介助者は肩と腰に手をあて、体全体を転がすように手前に寝返りさせます。

### ～新入職員（作業療法士）紹介～

氏名：吉井 真理子 出身：新潟県五泉市

趣味：スポーツ観戦・料理・旅行・散歩

抱負：皆さんの笑顔を増やせるよう頑張ります。



一般財団法人訪問リハビリステーション振興財団

気仙沼訪問

リハビリステーション

TEL:0226-25-8323

FAX:0226-25-8324

新規利用者様募集中です!!