

12月12日 第二回 集合研修

内容:『ボディメカニクスの復習』『ボディメカニクスの応用』『事例:おむつ交換』

ボディメカニクス:支持基底面は大きく取れば良いわけではなく、重心はなるべく低くした方が良い、わけでもない。

意識のあり方によって力の入り具合に差が生じる事をメンバーで実際に押し合いながら体感しました。

今までそんな事考えた事もなく、やっぱり学問として考えている人はすごいなあと思い、介護技術の奥深さやそれを現場で考え使っていく事を想像し、やっぱり介護の仕事は楽しいなあと思いました。

後半は事例検討の様な話が中心になり、頻尿の方の対応や、職員によって態度を変えてくる入所者の方の事例等があげられ、それについて話し合いましたが、現場の生の声が聞けてとても有意義でした。

支持基底面と支持基底面積の違いとは。そして、それらを実際の介護支援の場面で使うとどういった違いがあるのか。やってみると一目瞭然で楽しかった!

意識の持っていく方を少し変えるだけで、こんなに違うんだなって実感できた。

おむつ交換、みんなからのアドバイスや意見が聞けて、とても参考になりました!

支持基底面と支持基底面積の違いについては、同じようで微妙に違うことを知りました!! 人では、そこに疑問を持つことは無かったので、知ることが出来て良かったです!

ボディメカニクスの自分の力を最大限に活かす!ということについても、自分の意識の置き方によって、力が変わってくる事を体感できて、驚きましたし、寺子屋に居たから体験できたんだと思いました!!  
終始ずっと楽しくて。

『良い意味で!』緊張感がなくて、自由に誰でも発言できる環境の中で、学べたのが凄く良いと思います!!!

支持基底面を広く+重心低く→安定

というボディメカの原則についてを改めて考えさせられ、とても興味深かったです。

足を開いた姿勢もあるポイントを超えると逆に不安定になるということも考えた事がなかったです。

「重心を低く」は、大腿骨頸部が床と並行になる高さが安定説。普段の仕事で意識して確認してみようと思います。

自分自身が意識することの意義を感じましたし、相手にも意識してもらえる声掛けや関わりにも注意していこうと思います。