



社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【66号】

2021年
11月

『ボディメカニクスで身体介助』

私達介護職の世界ではよく耳にする“ボディメカニクス”という言葉があります。

ボディメカニクスとは「body=身体」と「mechanics=機械学」の造語で、人間が動作する時に骨や筋肉、関節がどう作用するかといった力学的関係を活用した介護技術のことをいいます。

利用者様の車椅子やベッドなどからの移乗の際、排泄介助の際など、ボディメカニクスを活用することで、最小限の力で身体介助をすることができ、介助する側（職員）・介助される側（利用者様）双方の身体的負担の軽減にもなります。

介護職において、1番のつきものは「腰痛」です。

私達介護職員はこの腰痛を未然に防ぎ、予防をしていかなければなりません。

いかに自身で腰痛にならないように、自身の身体に負担をかけないように業務を実施していくか、なのです。

それはつまり、「ボディメカニクスがいかに上手にできるか」ということになってくるのです。

ここでボディメカニクスの「7つの原則」を紹介します。

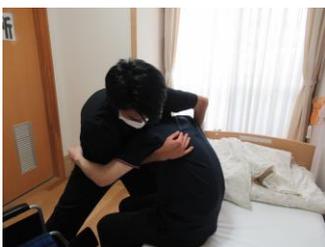
1. 重心を低くする。
2. 身体をねじらない
3. 支持基底面を広くとる
4. 利用者様にできる限り寄り添って、重心を近づける。
5. 水平移動を心がける
6. てこの原理を利用する
7. 利用者様の身体を小さくまとめる

昔、お相撲で舞の海という小さな力士がよく相手の大きな力士を持ち上げて倒していました。

また、二輪バイクの免許を所得された方は教習所で倒れたバイクの起こし方を教わったと思います。

大きな力士を持ち上げたり、バイクを起こすことができるのもまさにボディメカニクスの原則を使っているからなのです。

ボディメカニクスを活用した「ベッドから車椅子への移乗介助」では、介助する側（職員）の体型と、介助される側（利用者）の体型・重さ・脚力などのその時の状況によってさまざまな方法で対応しています。（写真下左から3枚）



また、大柄で重量の利用者様の移乗では、ボディメカニクスを用いた介助でも対応できないことがあります。そのような際には介護用リフトを使用し対応しています。（写真上左から4番目）

日々、ボディメカニクスや介護福祉用具を使い、「利用者様・職員共に安全に」を心がけたサービスに努めています。

10月16日(土)
しんすなスポーツデー

今年度の「運動会」は新型コロナウイルス感染状況を鑑みて中止し、全クラス動画配信にて運動遊びの取り組みを動画でお伝えしました。幼児クラスについては、クラス入れ替え制で南砂少年野球場にて「しんすなスポーツデー」を開催しました。当日は小雨の為1時間遅れの開催になりましたが、雨も止んで、皆様のご協力のもと無事に終えることが出来ました。

うさぎ組(3歳児クラス)

当日の内容 ・ダンス「アロハエコモマイ」 ・かけっこ ・親子リトミック



うさぎ組保護者の感想(一部抜粋)
 ・抱っこする機会が減っていますので、親子リトミックはとても楽しめました。
 ・各クラスごとの開催で親としては安心でき、ゆっくりじっくり観ることが出来とても満足しています。
 ・先生方が日々子どもたちに寄り添った保育をして下さっているのが実感できた1日でした。

くま組(4歳児クラス)

当日の内容 ・体操「跳び箱、鉄棒、マット」・鳴子ダンス「お祭り忍者」・リレー



くま組保護者の感想(一部抜粋)
 ・園での生活の中で、日々成長しているのを実感しました。先生方の準備と笑顔、子どもたちの笑顔と少しの緊張、本当に有難うございました。
 ・子どもも当日を楽しみにしていたので、頑張る姿を生で観ることができ、嬉しく思います。
 ・他のクラスのダンス等を観ることが出来ないのは寂しいですが、これからの在り方として非常に素晴らしいと思いました。

ぞう組(5歳児クラス)

当日の内容 ・リズム縄跳び「スマイル」 ・組体操 ・リレー



ぞう組保護者の感想(一部抜粋)
 ・本番では、今まで跳べなかった縄跳びが跳べるようになっていて、本当に感動しました。組体操もリレーもみんな力で合わせて頑張っている姿に成長を感じました。
 ・友だちと一緒に頑張っている姿に感動しました。まだコロナの流行がありそうですが、今回の様に成長を観る機会が頂けると嬉しいです。
 ・組体操の最後の特技は驚きました！子どもの成長を観ることが出来とても感動しました。



クローバーだより



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

11・12月のほかほかひろば

11月18日(木) 親子で保育体験

12月20日(月) 親子で保育体験

※ 保育体験は各クラス1名までの予約制になります。

12月23日(木) クリスマス会 ※要予約

今年も新砂保育園にサンタクロースはやって来られるのでしょうか？当日は職員によるダンスも披露します！お楽しみに。

※ご注意ください

年間予定表は24日になっていますが、23日に変更になりました。



12月27日(月) おもちつき会 ※要予約

園児と一緒にもちつきをしませんか？ご家庭では体験できない臼と杵を使ったもちつき。是非遊びに来てください。

(予約) 新砂保育園 03-5677-1332

TEL受付時間 月～金 9:00～17:00

Q&A



子どもの便秘に悩んでいます。便秘の原因は何でしょう。

多くは、離乳食への移行期、幼児期におけるトイレトレーニング、学童における学校での排便へのためらいという3つのケースであることが知られています。排便時に痛みを経験すると、排便を我慢するので便が直腸にたまり、水分はさらに吸収されかたくなり、量も増えます。そのために直腸の壁が伸びきった状態になって便意もおこりにくくなり悪循環となっていくのです。

遺伝的要素や食事摂取量・内容などの環境要因もあるとされています。

母乳を飲んでいる乳児でも便秘になりますか

母乳栄養の子どもでも便秘になります。機嫌がよく、母乳の飲みっぷりがよくても、排便が1週間に2回以下の場合は受診をお勧めします。

これから1ヶ月の行事カレンダー

11月 8日(月)おはなし会(4・5歳児)

9日(火)歯科健診

12日(金)秋の親子遠足→中止
※園児のみ近隣公園へ「遠足ごっこ」を行う予定

19日(金)誕生会

22日(月)おはなし会(2・3歳児)

★24~26日 第二砂町中学校 職業体験

12月13日(月)おはなし会(4・5歳児)

14日(火)生活発表会リハーサル
※スタジオアリスのカメラマンによる撮影日

17日(金)運営推進会議(介護)

18日(土)生活発表会

20日(月)おはなし会(2・3歳児)

22日(水)誕生会

23日(木)クリスマス会

27日(月)おもちゃつき会



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第66号 2021年 11月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2021年度 こうほうえん スローガン ～

レジリエンスで元気な職場

感性磨くアウトカム

変化を楽しむ new Life

笑顔でつなぐ チームの和



社会福祉法人 こうほうえん

多機能ホームより・・・

【介護予防】

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。これは、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを目指すのではなく個々の生活機能や参加（役割レベル）の向上をもたらす、それによって一人ひとりの生活の質（QOL）の向上を目指すものです。

当施設においても運動機能維持向上の一環として昼食前やおやつ前の介護予防につながる体操やレクリエーション行事をおこなっています。

江東区においても KOTO 生き粋体操(こうとういききたいそう)等の独自の健康長寿体操もあります。インターネットでご覧になることもできます。是非一度試してみてください。



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋…など「〇〇の秋」とつくものはたくさんありますね。10月の行事は「スポーツの秋」ということで、10月19日に運動会を開催しました。天井には万国旗を飾り会場を演出し、運動会が始まりました。

まずは選手宣誓。紅組と白組のそれぞれのご利用者様に“ケガをすることなく無理をせず正々堂々と戦うこと”を誓っていただきました。

そして、準備体操は定番のラジオ体操♪
この音楽が流れると皆さま自然と身体が動くようでしっかりと行われていました。

第一種目 借り物競争



第二種目 宝探しゲーム



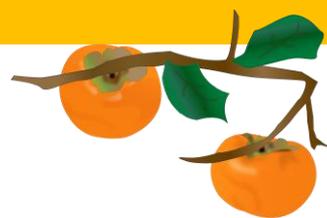
第三種目 紅白玉入れ



ゲームとなるとやはりご利用者様方は熱中します。盛り上がらないわけがありません。職員達は「ケガだけは気をつけて」と願い、見守っていました。

ご利用者様が夢中に取り組み、明るく爽やかな表情で、無邪気な少年・少女のようにもみえました。運動会っていくつになっても楽しいものです。「スポーツの秋」堪能していただけたのではないのでしょうか。

グループホーム より・・・



10月の活動

秋も深まりつつある今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

グループホームでは、政府の緊急事態宣言が解除され、少しずつですが、ご利用者様と外へお散歩や買い物を再開しました。

コロナ禍なので、少人数でマスクなど万全の対策を取りながら、外の空気を吸える・歩ける・季節を感じられるといった喜びがご利用者様から感じ取れました。長い期間、室内で過ごすことが多く、少なからずストレスもあったと思われ、職員としても、ひと時の安心感をえられる月となりました。



また、グループホームでのご利用者に合わせた自立支援や、レクリエーション活動なども日々行っており、生活にメリハリをつけて、毎日を楽しく穏やかに過ごせるように支援を続けています。



10月は防災月間として、保育・介護合同の防災訓練を実施しました。4階グループホーム台所から出火という想定で、初期消火から、避難誘導、消防署の方にも避難誘導など確認してもらい、反省点などを振り返りました。

