

## 研修会の報告

研修部長 二十二 洋子

令和6年5月11日 11:30～15:30

とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンターにて「パラスポーツに必要な介助法(講義 & 実技)」をテーマに(一社)栃木県理学療法士会より、入江容氏(国際医療福祉大学病院 理学療法士)と阿久津瑞季氏(獨協医科大学病院 理学療法士)を講師に迎え研修会を行いました。

### ボディメカニズム 8つの基本原理

- 身体を小さくまとめる
- 重心を近づける
- 支持基底面積を広くする
- 重心を低くする
- 大きな筋群を使う
- 水平に移動させる
- 身体をひねらない
- テコの原理を使う

についての講義と実技指導をしていただきました。

イスの着座姿勢からの立ち上がり方、イスからイスへの移乗、イスからベットへの移乗の練習をしました。利用者がスムーズに立ち上がれる方法を体験し、コンパクトに移乗できるコツを体感することが出来ました。介助者・利用者の足の位置、身体の向きを工夫することでお互いの負担を軽減できることを知りました。大きな身体の人へは、相手とのタイミング・距離をとることで動かすことが出来ました。

良いコミュニケーションをとることで、双方の負担を減らす良い介助が出来るということでした。皆さんの協力のもと楽しい研修会になりました。ありがとうございました。