

特集

ケアする人もされる人も！

身体介助が ラクになる 大原則

特集監修◎岡田慎一郎

身体介助は日常に行なわれるものです。しかし、高齢の方、障がいのある方など、動きに制限のある方の介助を、いつでも無理なくスマートに行なうのは、簡単なことではありません。ともすれば、その身体介助の負担から腰や肩、肘を痛めてしまうことも……。どこからか、「身体介助は身体を痛めるものだ」なんて声も聞こえてきます。

岡田慎一郎氏は、自分自身の「身体」に目を向け、相手の身体との関係性を意識することで、そうした状況は変わると指摘します。ケアする人も、される人もぐっと安楽な介助になるといいます。

そこで本特集では、岡田氏監修のもと、身体介助における機能的な身体の使い方とその工夫を考えます。そう、注目すべきは、身体の動きそのものなのです！