

自分の重心に相手重心を引き寄せて筋肉で引き上げる方法の例

① 膝折れが起きないように膝をロックします。

② 腰を落とし、足を広げることで安定にします（支持基底面を拡大）

③ 対象と密着し重心を一致させ、ふらつきを減らします。支えるのに限界がありますのでスムーズに行います。

④ 太ももや体幹の筋肉で引き上げることで腰に負荷が集中することを避けます。自分より体重のある方を持ち上げることは避けましょう。



上記の移乗方法は広く普及していますが、厚労省は原則避けるべきとしています。2人以上での介助または器具を用いた方法が推奨されています。

原理