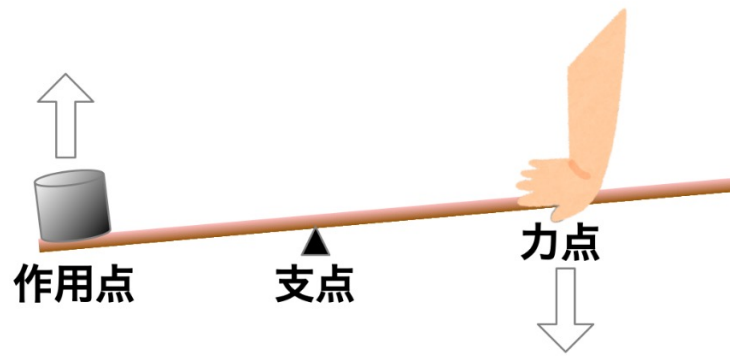


- ① 相手の膝をベルトで固定し膝折れを防ぎます。
膝ベルトは「てこ」の支点になります。



- ② 介助者の腰は高いほど、支点から力点の距離が伸びて簡単に上がります。逆に、介助される方は前傾になるほど支点から作用点の距離が短く簡単に上がるようになります

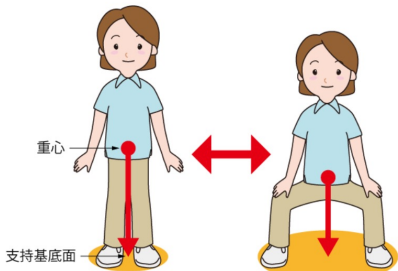
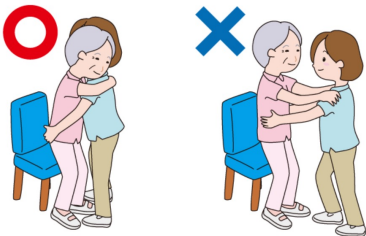


- ③ 密着しません。二人の重心が離れていることでシーソーやジャジロベエのようにバランスが取れます。持ち上げた状態でどこでも負担なく止まることができます。



- ④ 引き上げに筋肉を使いません。介助者が後方に重心をずらすだけで、介助者の体重で相手が上がります。前傾になれる相手ならば、介助者の2倍の体重の方まで力なしで上げることができます。

昔からの移乗方法とリフティ・ピーヴォとの違い

	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	リフティ・ピーヴォを用いた てこの原理活用法
原理	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、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。	① 相手の膝をベルトで固定し膝折れを防ぎます。膝ベルトは「てこ」の支点になります。  ② 介助者の腰は高いほど、支点から力点の距離が伸びて簡単に上がります。逆に、介助される方は前傾になるほど支点から作用点の距離が短く簡単に上がるようになります  テコの原理を応用 ③ 密着しません。二人の重心が離れていることでシーソーやヤジロベエのようにバランスが取れます。<u>持ち上げた状態でどこでも負担なく止まることができます。</u>  ④ 引き上げに筋肉を使いません。介助者が後方に重心をずらすだけで、介助者の体重で相手が上がります。<u>前傾になれる相手ならば、介助者の2倍の体重の方まで力なしで上げることができます。</u>