

|      |                |          |
|------|----------------|----------|
| 実施教員 | 所 属<br>(学科・専攻) | 看護学科     |
|      | 職位・氏名          | 助教 吉村 基宜 |

|                         |                                                                                                                       |                                                 |                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| テーマ                     | 身体の上手な使い方～ボディメカニクス技術の活用～                                                                                              |                                                 |                                                       |
| 実施目標<br>(生徒に何を学んでもらうか等) | ボディメカニクスの概要や無意識の内に日常生活でもボディメカニクスを活用していることを、一部演習（体験）を通し学んでもらう。                                                         |                                                 |                                                       |
| 授業内容の要旨                 | ・ボディメカニクスとは？<br>・保健・医療・福祉におけるボディメカニクスの必要性<br>・ボディメカニクスの原則<br>・演習<br>①立ち上がり動作（身体と重心の自然な動き方）<br>②持ち上げ動作（適切な姿勢と大きな筋群の活用） |                                                 |                                                       |
| 授業形態                    | <input checked="" type="checkbox"/> 講義                                                                                | <input type="checkbox"/> 実習                     | <input checked="" type="checkbox"/> 演習                |
| 対象人数                    | 30～40 名 ※人数は目安です                                                                                                      |                                                 |                                                       |
| 必要機材                    | <input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター                                                                           | <input checked="" type="checkbox"/> スクリーン       | <input checked="" type="checkbox"/> パソコン<br>(パワーポイント) |
|                         | <input type="checkbox"/> その他①<br>( マイク )                                                                              | <input type="checkbox"/> その他②<br>(            ) | <input type="checkbox"/> 特になし                         |
| 実施に当たっての<br>その他留意事項等    | 授業の冒頭では、看護職とはどのような職業なのか、また、看護職になるためにはどのようなことを学ぶのかについて講義します。<br>その後、教室内で簡単な演習を行います。服装の指定はありません(制服のままで可)。               |                                                 |                                                       |