

## シーツ交換

事前の準備は完了してとします。バケツ・ちりとり・ほうき等

心構えとして、「安全・安心・安楽・自立支援・茂木式」と3回唱える。

入室許可	「原さん、〇〇の浦野です。変なことしてなければ入室させていただいてよろしいでしょうか？」
原(要介護1)	「変なことしてないから、いいですよ。どうぞ。」
※注意事項	ベットに近づき原君の見やすい位置に立ち 目線を合わせる。 マヒなどADLを確認する。ひざをつかない。 <del>思わずついてしまいそうになるので、慣れるまでひざに剣山をつける。</del>
作業の報告 &確認 &様子伺い	「失礼します。原さん、相変わらず黒い顔して 調子はどうですか？ 今日はこれから、シーツの交換をさせていただいてもよろしいでしょうか。」 「お願いします。」と言わせて、了解をとりシーツ等を準備する。
仰臥位から 側臥位	「原さん、横向きになっていただきたいので枕を移動しますね。」 手すりをはずして枕移動。(頭を右(左)手で上げて左(右)手に(てこの原理) 「変なことしないで、向こうの手すりをもって横向きになってください。」 原君が自分で動ければ動いてもらう。 「ありがとうございます。向こうむいて変なことしないでください。」
※注意事項	手すりをはずしたら、原君から目を離さない。蹲踞の姿勢で……
シーツはがし	頭側の45° 90° 部分をはがし、内側に丸めながら足元の方まで はがしていく。
掃除	ちりとりの使い方。するように。ほうきの掃き方。中から外へ、頭から 足元へ。
シーツはり	新しいシーツを茂木式通り忠実に広げる。扇子にたたんで古いシーツの下に もぐりこませ、頭の方から45° 90° をつくり足元の方45° 90° を作り 真ん中をマットの下の奥に入れ込む。
※注意事項	マットの下に手を入れるときは手背にする。シーツ等、べたべた触らない。
声かけ	「原さん、変なことしてないですか？大丈夫ですか？きつくはないですか？」
反対側に移動……	する前に忘れずに手すりをつける。反対側に行き、手すりをはずして向きを 変えてもらう。枕移動・声かけ一連の動作……
残りシーツはがし	頭の方から45° 90° をほぐし足元の方へはがしていく。最後の端のほうは ごみ等を落とさないように逆に丸めはがすように注意する。
掃除	上に同じ。
残り半分の シーツはり	頭の方から45° 90° をつくり足元の方45° 90° を作り 真ん中をマットの下の奥に入れ込む。この時全体のたるみをなおす。
声かけ	「原さん、お疲れ様でした。仰向けの姿勢に戻します。」 枕移動、一連の動作。 策をつけて終わり。(ベッドに置いてあったリモコン・ティッシュ・ エロ雑誌等は戻す。)
	「ありがとうございました。これで、シーツの交換は終わりました。 ご気分はいかがですか？お疲れになりませんでしたか？ 最後まで変なことしないでよく、我慢されましたね。 それでは、失礼いたします。」

## ボディメカニク

- ①支持基底面積を広くする。……安定
- ②支持基底面積を小さくする……不安定→動かしやすい。
- ③中腰にならない。(介護者) 蹲踞の姿勢
- ④大きい筋群を使う。
- ⑤重心を上げる。……不安定。 下げる。…安定
- ⑥重心を寄せる。
- ⑦動く方向につま先を向ける。
- ⑧テコの原理を使う。
- ⑨生理学的動きを助ける。

## 寝具の整え方の原則

- ①ほこりをたてないようにする。
- ②心地よさ・褥瘡をつくらないために「しわ」は作らない。
- ③寝具は左右均等に整える。
- ④シーツはマットレスを「包む」ように意識。
- ⑤シーツ交換終了後できるだけ早く同じ寝床環境に戻す。
- ⑥リネン類の交換の時はボディメカニクを応用した姿勢・動作で。

枕カバー 縫い目のない方が首側(手前側)  
織り込んだ方を見えない側にする。

## シーツのたたみ方

裏表の確認。……タグ、縫い目など。  
輪を確認する。  
主から見て、一回目 輪右 2回目 輪左

背もたれがあがるベッド……ギャッジベッド

上げることを……ギャッジアップ

ベッドのキャスター……車軸を中心に内にハの字

P253～ 体位のいろいろ  
座位……頭の中で思い浮かべてください。

端座位……同上

長座位……同上

椅座位……同上

半座位(ファアラ一位)……同上 セミファアラ一位(15° ~30° )

仰臥位……同上

服臥位……同上

側臥位……同上

立位……同上

手の甲……手背

手のひら……手掌

## P245～252 体位・姿勢介護の実際

基本原則 マヒした人の動く方……健側 動かない方……患側

患側は下にしない。 例外、摘便とか一瞬下にする場合(衣服の着替え時)  
マヒした腕・足などは2点下支えにて動かすこと。  
健側がわでマヒ側を動かせる場合は、自立支援の観点を考える。

## ① 水平横移動

## A 3分割法

ベッドのフレームの高さを介護者のひざの高さに合わせる。(声かけして)  
枕の移動。 両肘を組んでもらう。 ひざを組んでもらう  
利用者の首の下の腕を回し、向こう側の肩を抱き、反対の手で腰の下に腕を回し  
介護者のひざをベッドのフレームにあてボディメカニクスを考え引き寄せる。  
次に、腰にまわした腕に首に回していた腕を回し、腰にまわしていた腕をお尻の下に回し  
引き寄せる。最後にひざの下にもてをまわし、引き寄せ、三分割にして水平移動させる。

## B 右手ベッド面つき

ベッドのフレームの高さを介護者のひざの高さに合わせる。(声かけして)  
枕の移動。 両肘を組んでもらう。 ひざを組んでもらう  
利用者の首の下の腕を回し、向こう側の肩を抱き、反対の手を利用者をまたいで  
反対側のベッド面に手の平をつき、首肩にまわしている腕は引き寄せ、ベッド面についた  
腕は伸ばし、体をひねるようにして移動させる。後の2回目・3回目は上に同じ。

下記より、ベッドの高さ調整、マヒ確認、声かけ等々は省略します。

## ② 仰臥位から側臥位へ

## 対面法A-1(テキストP245) ひざ立て肩と膝頭もち

枕の移動。両肘を組んでもらう。ひざを立てる。(ポイント・なるべく高く立てる)動く方に首を動かす。  
利用者の、向こう側の肩と、反対の手で立てた膝頭を持ち、足のほうから引き寄せ、  
膝に当てていた手は腰のほうにスライドさせ支える。

## 対面法A-2 腰部とひじ・ひざ支え

枕の移動。両肘を組んでもらう。ひざを立てる。(ポイント・なるべく高く立てる)動く方に首を動かす。  
利用者の向こう側の肩を持ち、反対の手で腰部をおさえ膝頭を肘でおさえ、自分に引き寄せるように  
して回転させる。

## 対面法B ひざ裏支え

枕の移動。両肘を組んでもらう。足を組んでもらう。動く方に首を動かす。  
利用者の向こう側の肩を持ち、反対の手で膝の裏側に上からまわし回転させる。

## 背面法A 肩手前持ちひざ立て

対面法A-1の逆方向移動。利用者の持つ肩はもちろん手前になります。

## 背面法B 腕を奥に差し入れひざ立て

利用者の首の下の腕を回し、向こう側の肩を抱き、反対の手で立てた膝頭を持ち、  
足のほうから押して回転させ、膝に当てていた手は腰のほうにスライドさせ支える。  
対面法A-2の逆方向移動。

## 背面法C ひざ裏保持肩手前

対面法A-1頭側(肩手前)、足側は対面法Bの組み合わせ逆方向移動。

## 背面法D ひざ裏保持うで奥入れ

頭側は背面法Bと同じようにし、足側は背面法Cの組み合わせ逆方向移動。

①良肢位

仰臥位の安定 脇・・・15° 肘・・・80° ~90° 膝・・・10°

②側臥位の安定

くの字の姿勢

A 上方移動 A一部介助 膝をたて足首を支え、伸びてもらう。  
 B全介助 膝をたて膝頭を押す。  
 ※下方移動

B 仰臥位から長座位  
 利用者の肘の下を支えに押さえ、肩に手を回し抱くようにして  
 利用者の肘を軸に円運動をして起こす。

C 仰臥位から端座位 自力P246  
 ①折りたたみ法  
 頭側は背面法Bのようにして、足側は膝の下をかかえ折りたたんだ状態から  
 お尻を軸に回し座位させる。

②足先おろし法  
 側臥位にして足を先におろし、頭を外側円運動でおこす。

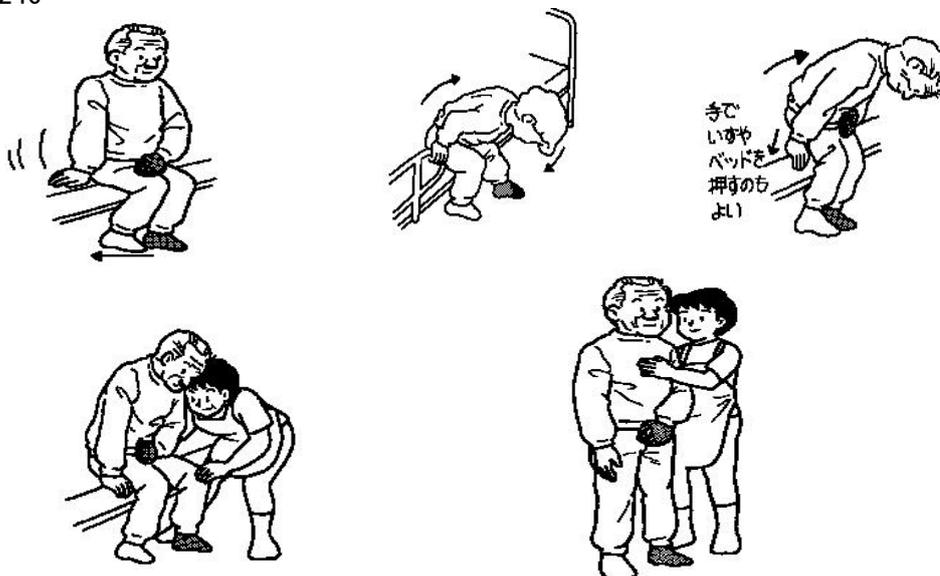
③逆さ抱え法  
 ①の方法の足元膝を上から回して抱えまわし座位させる。

D 端座位から立位  
 ①前方一部介助  
 浅く座ってもらい、足先を手前に引く。両手を下に引くことによって立つきかけを  
 作る。立ったら、横に来て立ちくらみ等にそなえ、胸と背中を支えるようにする。  
 「ご気分はいかがですか。」と声かけ。(以下省略)

②患側介助  
 患側のつま先を土踏まずで押さえる。患側がわに立つ。患側の膝を押さえつつ背中を  
 押して立つきかけを作る。腰のスポンベルトなどは持たない。以下①と同じ。

③前方前介助  
 利用者の前に立ち、患側がわのつま先を土踏まずで支え自分の膝で患側も押さえつつ、  
 反対側の自分の足は後の円運動に対応できるように充分引いて構える。  
 ①の要領の円運動で立たせ位下、①と同じ。

自力P246



図解のヒント

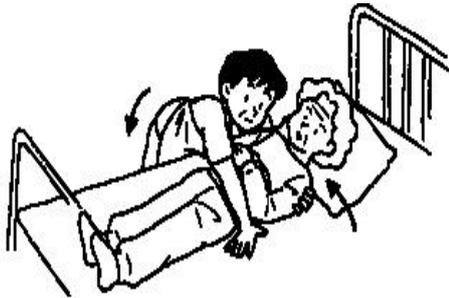
① 水平横移動

A 3分割法

↓この人、タイプです。



B 右手ベッド面つき

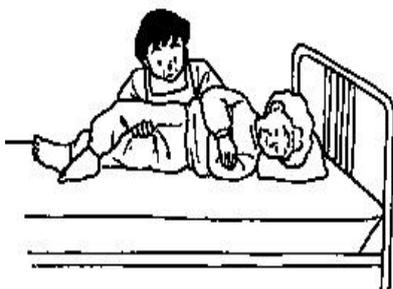


② 仰臥位から側臥位へ

対面方A-1(テキストP245) ひざ立て肩と膝頭もち



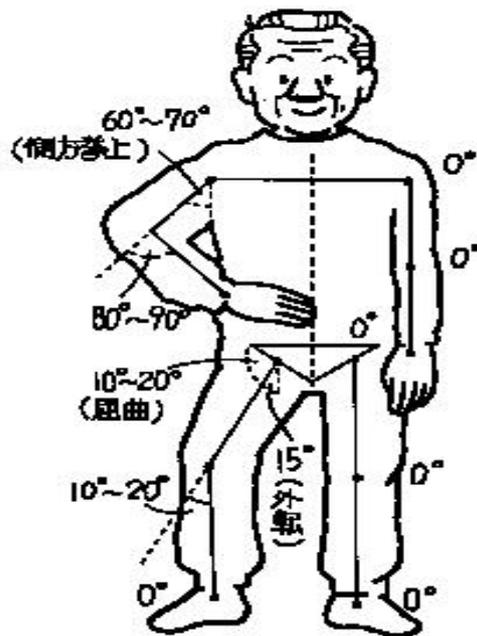
背面法C ひざ裏保持肩手前



図解のヒント

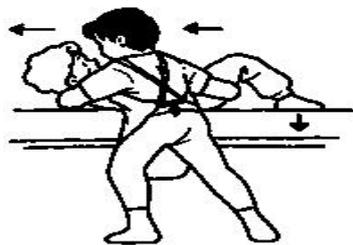
①良肢位

仰臥位の安定 脇...15° 肘...80° ~90° 膝...10°



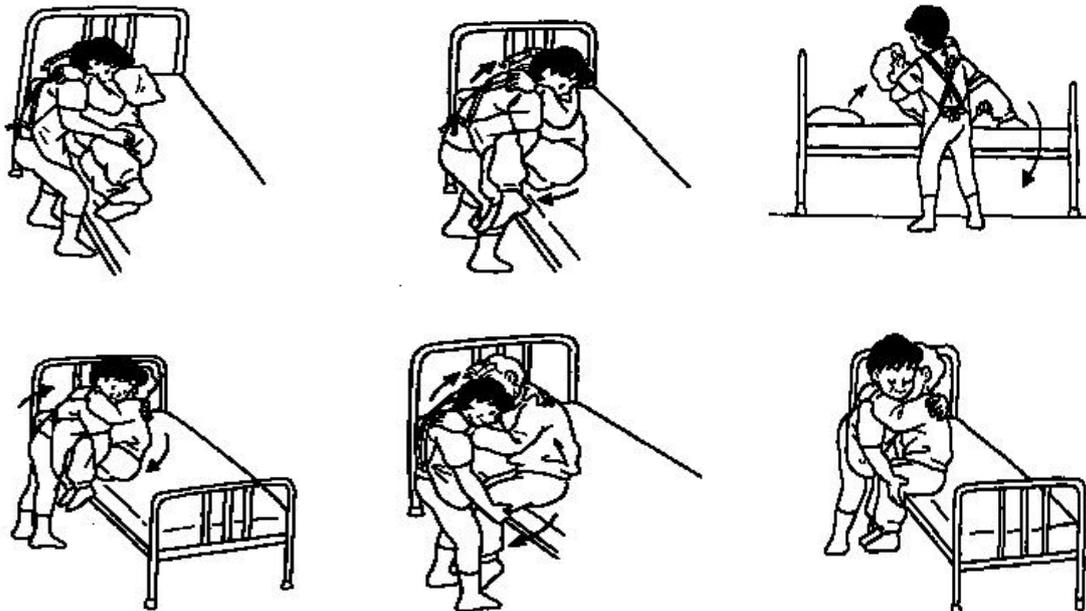
A 上方移動 A一部介助 膝をたて足首を支え、伸びてもらう。  
 B全介助 膝をたて膝頭を押し。  
 ※下方移動

の全介助

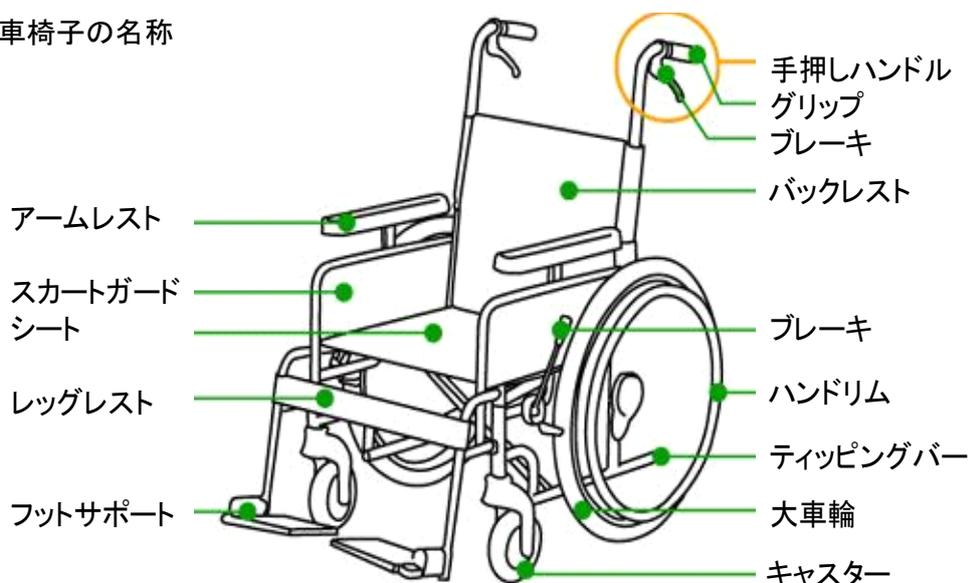


②足先おろし法

側臥位にして足をおろし、頭を外側円運動でおこす。

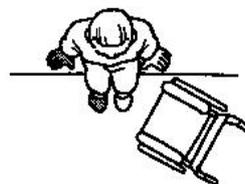


A 車椅子の名称



B 端座位から車いすへ 端座位 ベッドの端に腰をかけ横に足を下ろした体位。

- ① 端座位の安定が保持されている。  
安定の座位確認 「よろしいですか？」声かけ
- ② 車いすを開き健側がわ30° の角度で少しだけ寄せておく。  
ベッドの形状など現状を勘案して……



- ③ 浅く座らせる。  
患側のほうから移動。立ち上がりやすくするための足の位置など考える。

- ④ 目を離さず少しベッドの高さを上げる。  
※ 利用者さんの身体状況によっては  
高さの変更はしない！



- ⑤ 前方前介助にて 立位になってもらう。

- ⑥ 車いすを引き寄せる。

片マヒ

- ⑦ アームレストをつかんでもらい、着席介助。  
腰部を持ち、利用者が座る動作に合わせて腰を落とす。



- ⑧ 足・手を保持 座位安定。



- ⑨ 後ろから身体を引き、深く座らせる。

- ⑩ フットレストに足を乗せる。  
健側の足は自分でフットサポートに乗せてもらう。



- ⑪ ブレーキ解除  
グリップのブレーキを利かせながら交互に解除していく。

※ベッドの整理など省略。

車椅子のひらき方 ※ ブレーキをかけた状態で行う。



①外側に少し開く



②手を開き内ハの字にして



(注) ひろげる時に、手や

車椅子のとじ方 ※ ブレーキをかけた状態で行う。



①足のせを上げる



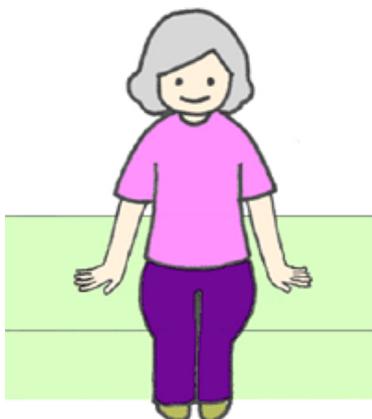
②シートを持ち上げる



③完全に折りたたむ

安全な端座位の姿勢

端座位・・・ベッドの端に腰をかけ横に足を下ろした体位。



1. 足の平が床面にぴったり着き
2. 膝の角度は直角
3. 膝裏とベッドの隙間は、握りこぶし1個分位
4. 肩幅くらいに足が開き
5. 後ろ手に掌をつき、身体を支えてもらう
6. 転倒しないように、クッションを利用する  
手すりがある場合は、倒れないように握ってもらう。

話すか、話さないか、その判断も介護職として大切である。

By T.Motegi Japan

声かけ(聞くことも含む)は介護職の基本のひとつである。

By Y.Ishiduka Japan(試験外)

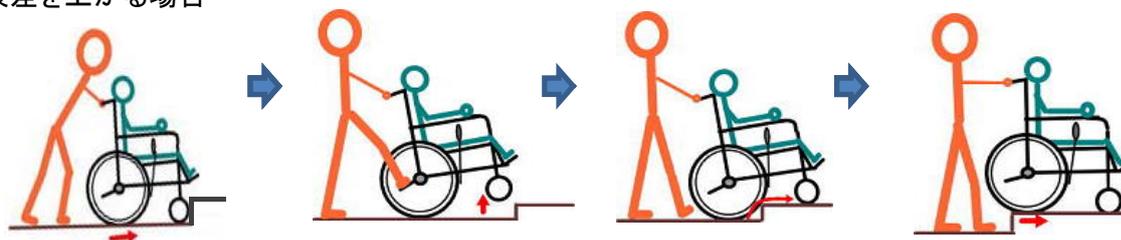
移動介護の一般的な原則 P221

- ① 後輪(大車輪)のタイヤの空気圧を確認する。  
 ブレーキの効きが悪くなったりするから……毎回確認する。  
 タスキよし。グリップよし。ブレーキよし。空気圧よし。ハブよし。バックレストよし。スカートガードよし。アームレストよし。シートよし。レッグフットよし。フットレストよし。キャスターよし。ティッピングバーよし。  
 ※実際さわって確認する。
- ② ブレーキの効きを確認する。
- ③ 屋外、坂道、段差、階段などを走行するときや車椅子ごと自動車に乗り時はシートベルトを着用する。 但し、ADLなど利用者の状況をよく、考慮してから……
- ④ 道路状況により走行スピードやゆれ、傾きに注意する。

段差での車椅子の移動の原則

- 1、段差は前上がり、後ろ降り。 2、キャスターを段差に平行に当てる。
  - 3、キャスターが段差のかどをなめるようにティッピングバーを踏みながら上げる。
  - 4、大車輪もまた、平行に段差に当てる。 5、大腿部をバックレストに押し付け大車輪が段差のかどをなめるように上げる。
  - 5、段差を下がる時は4から逆の作業。
- そのほか、前に傾けるのは禁止。 エレベーターは原則後ろ乗り、後ろ降り。  
 自動扉は充分に気をつける。 キャスターは軸がどちらを向いているか確認。  
 狭いところは、できるだけ直角に進行する。 グリップを持ち上げて進行方向の変更をしない。

1. 段差を上がる場合



2. 段差を下がる場合



皆さん、実習は大変ですが、大きく変わるときなので、がんばりましょう。 By 月曜日の朝は邪魔しないで

歩行介助

- ① 杖の長さ調整 大腿骨大転子の高さ(住宅の手すりの高さと同じ)  
T字型杖……いつも履いている靴を履いた状態で、杖が手関節、腕時計の高さ位

※ そのほか杖の種類

ロフトランド杖 四脚杖 松葉杖

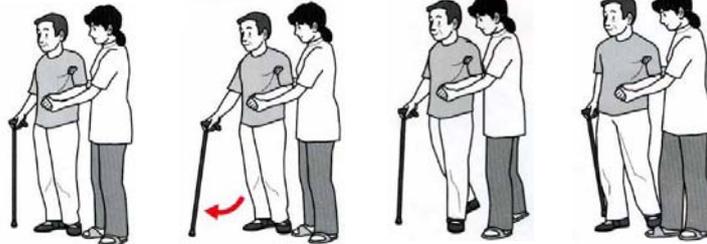
杖の点検……ゆるみ・高さ・ゴムのへたれ等。



- ② 利用者の歩行介助 ※ 杖は健側に持つ。  
∴ 杖を使用している場合は  
介助者は患側側

◆ 3点歩行(①杖→②患側→③健側)

- 1.杖を一步前につく
- 2.患足を一步前に出す。
- 3.健足をそろえる。



◆ 2点歩行(①杖と患側→②健側)

- 1.杖と患側同時に一步前に出す。
- 2.健足をそろえる。

- ③ 杖を使用していない場合は介助者は健側がわ(介助者が杖となる)

※歩行するときの介助法として、利用者の肩を支え、もう一方の手で腰を支えるようにする。腰ベルトを着用しているときはそれをつかむことができるが、使用していないときは

- ④ ズボンのベルトを握らないでくださ〜い。(茂木口調で)2班の人は齊藤先生の口調で……

障害物をまたぐ方法

- ①できるだけ障害物に近づく。②杖を障害物の先に出す。③患側下肢を先、健側下肢を後。すなわち、通常歩行に同じ。

階段の昇降

大原則……常に上段に健側 介護者は一段下に配置。

上る場合……①杖…②健側…③患側

下る場合(正面から) ①杖……②患側……③健側

視覚障害者のガイドヘルプ

- ①介助者は白杖を持っていない方のやや斜め前に位置する。②脇をしめ肘を90°にする。
- ③利用者も白杖を持っていない手を同じように脇をしっかりと肘を90°に固め、介助者の肘をしっかりと握る。お声かけをしてスタートする。(障害物・右に曲がる・左に曲がるなど。)
- ④狭いところは介助者の腕を背中に回し、利用者に真後ろについてもらう。
- ⑤階段は介助者は一段先(昇りも降りも)に進みガイドする。
- ⑥階段の近くに着たら利用者に階段の降り口上り口の近くまで誘導し、白杖で確認してもらう。
- ⑦残りの段数とか踊り場の報告などのお声かけをする。
- ⑧休憩などで座るまえなど物体の確認などは手の甲で確認してもらう。

「自分の仕事もしながら、回りも見えている。さすが、福祉職の方はすばらしい。」  
と言って肘を脇腹につけ垂直に伸ばした手を下に半円を書くように回し、指を鳴らす。

## 終了評価の実習の1例

全盲・女性・85歳・体は動かすことができる。端座位から履物を履きガイドヘルプし、食卓まで誘導し着席させる。 杖なし

- ①履物を履いてもらう。自立支援 ②立ち上がってもらってどちらの手でつかみたいかお聞きする。
- ③利用者も脇をしっかりと肘を90°に固め、介助者の肘をしっかりと握る。  
お声かけをしてスタートする。(障害物・右に曲がる・左に曲がるなど。)
- ④狭いところは介助者の腕を背中に回し、利用者に真後ろについてもらう。
- ⑤食卓に着いたら停止し、テーブルに着いたことを伝え、  
利用者にイスの形状を伝え、手の甲をイスに導く。また、背もたれや座面も確認してもらう。
- ⑥もう一方の手の甲をテーブルの淵に導き確認してもらい、平行に座ってもらう。

## 終了評価の予想

- ①車椅子への移乗 ②ガイドヘルプ だそうです。妄想しましよ。「よろしいですか?」「いいですよ。」

## 脱健 着患

### 1 座位からのズボンの脱着

脱→だから 健

- ①介護者は患側に位置する。②患側を支えつつ、健側のお尻を上げてもらいズボンを下ろす。
- ③患側のお尻を少し上げてやりズボンを下ろしてもらう。④健側がわのズボンを完全に脱いでもらう。
- ④患側の足を健側の膝の上に組んでもらい、患側のほうも完全に脱いでもらう。

着→だから 患

- ①ズボンをたごめて患側の足にはかせる。②患側を支え、健側がわをはいてもらう。
- ③患側上げて次に健側上げる。④立位になってもらい、補正する。
- ⑤「きついところはございませんか?」「いいですよ。」

### 2 臥位で前あきの上着(パジャマ)を着替える。(片マヒ)

- ①キャスターワゴンに新しい着替えを用意する。(入室許可・声かけなど省略)
- ②介護者は健側に立ち、ベッド上げる。(自立支援・上げてもらう。)③ボタンをはずしてもらう。
- ④患側がわの肩を出す程度に脱がす。(健側の腕をはずしやすくするため)  
健側がわの肩を脱がし肘から誘導して腕を抜いてもらう。
- ⑤服を健側がわの下にまるめて押し込む。⑥腕・足を組んでもらい側臥位にして患側を上にする。
- ⑦瑕疵と瑕疵を密着させ安定を図り、患側がわの手から着衣を抜く。
- ⑧新しい服をかけ、患側の手を握り袖を入れる。⑨背中の中縫い合わせをして
- ⑩首から45°して右肩が見える程度下にあわせて、健側下にパジャマを押し込む。
- ⑪仰臥位にして、健側がわの腕を通す。えりぐちをあわせる。服をのばす。
- ⑫腕・足を組んでもらい、側臥位にして背中の中縫いを合わせたり、しわを伸ばしたりする。

「ごきげんいかがですか?」「いいですよ。」

## ズボンの脱着

脱→ 健から

①健側の膝を立ててもらい健側かわの手を使い脱いでもらう。患側がわも足で押して脱いでもらう。

着→ 患から

②患側がわの足に束ねてはかせる。健側にも足を入れて上に上げてもらう。

③側臥位にして、しわを伸ばす。「きつくはないですか?」「いいですよ。」

## 靴下の脱着

脱→ 健から

①患側を支え、健側がわを脱いでもらう。②患側の足を健側の足の上に組んでもらい、脱ぐ。

着→ 患から

①患側の足を健側の足の上に組んでもらい、履く。②健側も履いてもらう。

## 上かぶり(トレーナー)の脱着

脱→ 健から

①上までたぐる。②健側の腕を抜く。③首を両手を使って広げぬく。

④患側がわの腕を脱ぐ。

着→ 患から

①患側の腕を握手して通す。②首を通して健側がわの腕を通す。

③側臥位にして、背中やしわ等を伸ばす。

## 浴衣の脱着

脱→ 健から

①ポイント襟元 ソの字 しわを作らない。背縫いをあわせる。帯をたてに結ばない。

②健側がわの腕を脱がせる。③丸めて健側がわの下にもぐりこませる。

④側臥位にして患側の腕を抜き下まで全部脱がせる。

着→ 患から

⑤側臥位のまま、患側がわの手を通す。⑥背縫いをあわせ患側の体の下に浴衣を丸め込む。

⑦そのとき、首から45° 斜めにしたところから丸め込む。

⑧帯もセンターを図って回し、扇にたたみ、押し込む⑨仰臥位にして健側がわの腕を通す。

⑩襟元をソの字にあわせ帯紐をタテ結びにならないように結ぶ。

⑪側臥位にして背中側のしわを伸ばしたり、センターを背縫いにあわせたり補正する。

⑫足元も開きしわを確認、伸ばしたり調整する。

「お疲れ様でした。ご気分いかがですか?」 「いいですよ。」

家族は同感、介助は共感しなければ……家族も共感できるためのバリデーション でした。 By Motegi

## 排せつの介助

### 準備しておく物

おむつカバー・汚れたおむつやおむつカバーを入れるビニール袋、蒸しタオル・ラテックスグローブ  
乾いたタオル・トイレトーパー（防水シート「横シート」はベッドメイクの時設置する。）

### 排せつ

- ①ベッドの高さ調整(ADLに合わせて。)膝をたててもらい、腰を浮かしてもらい、ズボンを膝下まで下げ(マヒの人は側臥位にして脱がせる。)
- ②腰を上げてもらい、ポータブルトイレを入れる。(マヒの人は側臥位にしてポータブルトイレをあて仰臥位に戻す。)腰の隙間タオルを入れる。ポータブルトイレの安定のためにクッションを置く。
- ③男性の場合、利用者に尿器を持ってもらい、陰部に当ててもらおう。  
(女性の場合はトイレトーパーを当てる。)
- ④腹圧をかけやすい位置まで、ギャッチアップする。 排せつしてもらおう。
- ⑤近くで待機。(ADLによって尿器を支えたりもする。)

※ 男性の排尿のみ場合、(ADLの状態によっては)側臥位にするだけで排尿は可能。

### 清拭から紙オムツ交換まで

- ①仰臥位の状態でベッドの高さ調整。紙オムツのテープをはずす。 テープは織り込んでおく。
- ②膝を立て上のオムツを内側に丸め込む。 と同時に便の状態・臭い等を確認。

### 清拭

- ③前 腹部から陰部。ソケイ部から陰部。陰部から肛門へ清拭。最後に乾いたタオルで湿気を取る。  
※拭く蒸しタオルは手首で温度を確かめておく。※拭くごとにタオルの面を変える。
- ④男性の場合は陰部をタオルで包む。女性の場合はタオルで陰部に覆い、残尿に備える。
- ⑤新しい紙おむつを半分丸め込んで設置する。 汚れたオムツの汚れが移らないように注意
- ⑥後 側臥位にしてオムツを外し、内側に丸め込む。  
腰部から肛門。臀部から肛門へ清拭する。最後に乾いたタオルで湿気を取る。
- ⑦側臥位を戻して、古いオムツを取り去り。新しいオムツを広げる。(尿とりパッドを置く)
- ⑧お尻の下からオムツを二つ折りにして(もしくは、根元から絞り上げて)上までソケイ部に合わせて上げて前で広げる。
- ⑨テープはハの字に貼る。外ギャザー・内ギャザーをソケイ部から整える。  
ゆるみがでたらテープを張りなおす。
- ⑩ズボンを上げられるところまで上げる。
- ⑪側臥位にしてズボンを上まで上げる。しわや下着のはみ出し等なおす。
- ⑫仰臥位にして、ズボンをなおし、ベッドを元に高さに戻し、「ご気分いかがですか？」
- ⑬「いいよ。」



お便りは大事なチェックポイントです。

By 金・土・日あたりで講演しないんですか？

## ベッドで寝たままの洗髪

P187～

## 必要道具

- 1 ケリーパッド 必要部品 バスタオル・輪ゴム・洗濯バサミ・4.5L袋・新聞  
(ケリーパッドの作り方[ふつう巻き、W字巻き、三角巻き]は、利用者の首の形状に合わせる)
- 2 バスタオルプラスビニール(防水タオル) 3 フェイスタオル・・・扇折りにしたもの 2枚
- 4 ペットボトル 数本 42°位 熱いお湯と水も用意して適温にできる準備をしておく。  
適温40° 42° で用意すれば使用する所に適温になっている。
- 5 介助者の手を拭くタオル 6 ベッド下防水ビニール&バケツ&ケリーパッドからバケツへ渡すビニール

- ① 利用者を、洗髪やすい位置に水平移動させる。
- ② 防水タオルを頭の下に広げる
- ③ ケリーパッドを設置する
- ④ 扇折りしたタオル2枚を首下に配置する  
※ ケリーパッド内に入らないように注意する。
- ⑤ ケリーパッドに、パッド内を流れる汚水をバケツに誘導するビニールとつなげる。
- ⑥ ブラシで髪をとかしてほこりや皮脂、髪のもつれを取る。 生え際から後頭部へ
- ⑦ ペットボトル(41°)をお湯をまず、介助者の手首で温度確認。利用者の後頭部で確認してもらう
- ⑧ 手でダムを作りながら湿らせていく。 利用者の耳にお湯が入らないように洗髪する。  
ペットボトルを交換した時は、必ず温度確認。たまった水はベッドの端を押して水をバケツに落とす。
- ⑨ シャンプー・・・片手で頭が動かないように押さえつつ、もう一方の手の指の腹で洗髪する。  
利用者さんにかゆい所がないかなどの要望をうかがいながら、洗髪する。
- ⑩ 耳栓・タオルで目隠しなどは利用者の希望を聞く。
- ⑪ すずぎに入る前に、扇折りした1枚目のタオルで、頭を包み泡を取る。  
頭の泡が取れたら、ケリーパッドの泡も拭き取る。
- ⑫ お湯の温度確認を利用者さんに確認をとり、ヌルミがとれるまでよくすすぐ。
- ⑬ 扇折りしたタオルで頭をつつみ拭き取り、ケリーパッドをはずす。
- ⑭ 枕を防水タオルの下に入れもう一度髪の毛の水気を取る。
- ⑮ ドライヤーで乾かす。20cmは離す。しっかり乾かす。介助者も感覚の鈍りあり。
- ⑯ 防水タオルをはずし、枕の位置を戻し、体の位置も戻し、クッションもはずす。  
声掛けをして、お茶などの水分補給の希望を聞く。



※ 洗髪は、利用者さんの身体の一部を温めるため、発汗が起こるので様子を窺いながら介助に当たる。  
∴ 発汗 ⇒ 体温が低下する ⇒ 保温に気を配る

また、介助者の手も、水に触れると気加熱で冷たくなるので、こまめにタオルで水気を取りながら介助する。

手浴・足浴・全身清拭に関しましては手順は何かかなるとして、注意事項を列記いたします。  
保温、保湿、患側の指の伸ばし方などの注意、水分補給、

手を温めること。コミュニケーション・・・ゆったりとした時。マッサージ。

認知・食欲→捕食→咀嚼→嚥下

ベッド上で食事介護

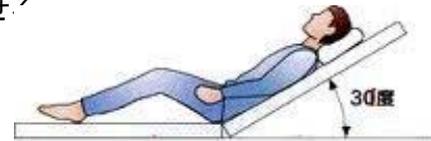
食事開始の目安

まず意識がはっきりしていることが重要です。(意識障害がある状態では嚥下反射は起こりにくい)

姿勢

長く座ってられない利用者や、口からポロポロこぼれてうまく食べられない利用者にとって、食事の姿勢が大変重要です。寝たまの姿勢では誤嚥を起こしやすく、また、あごが上がると飲み込みにくくなります。

- ① ベッドを30° にギャッジアップする。この時、利用者がずり落ちないように膝裏にクッションを置く。あごを引いた姿勢になるように枕を高くする。また、クッション等で良肢位を整える。ベッドの高さは、利用者と介助者の腰の高さが同じ高さに合わせ、手を差し伸べたところが口の高さになるように……



- ② 前屈。 嚥下がしやすいようにクッションなどで調整する。ハンドタオルを四つ折にして胸にあてV字に広げる。
- ③ スプーンを水平に入れ少し上げながら少し上げながら抜ける位置。嚥下を確認しながら、食べ物を口に運ぶ。
- ④ 水分で湿らせてから、食事へ。食欲を増進させるため、食品の説明などの声かけ。とろみをつけるなどの工夫。
- ⑤ 食事の与薬を忘れないように、且つ、充分チェックすること。
- ⑥ 毎食後、歯磨きを行う。(義歯は、必ず義歯をはずしてブラシで洗う)

※ 視覚障害者 クロックポジション P130

義歯の入れはずし……外す→ 下はずし  
 ……入れる→ 上入れ

口腔ケア

口腔体操

- 首回し
- パタカラ…発音 舌の運動
- あいう…唇の運動
- 15秒声だし
- 膨らませる…しぼませる
- マッサージ
- アイシング……嚥下反射の為
- 舌なめまわし