

今回は、ベッドの上で寝返りをしたり起き上がった際の介助のコツを紹介したいと思います。力任せのやり方では、介助する方は体（主に腰や手首）を痛め、介助される方も緊張してくたびれてしまいます。お互いの負担を減らす方法、覚えてくださいね。

寝ている人の動きを介助する上で覚えておいていただきたいのは、ベッドと体が触れている部分を

できる限り少なくするという事です。体が触れている＝摩擦が大きくなるということなので、体を動かそうとしても抵抗感があって重くなります。例えば、べったり手足を伸ばして寝ているよりも、膝を立てて手をお腹の上に置き、触れている面を減らすだけで、ずいぶん動かしやすくなってシーツがぐちゃぐちゃになるのを防げます。



まずは声かけ

まず最初に必ずしていただきたいのが、これから何をするのか患者さんに声をかけることです。みなさんも、いきなり腕をつかまれたら引っ込めようとしてしまいますよね？それと同じで、いきなり体に触れると逆に体がかたくなって、抵抗する力が入ってしまいます。声をかけることで、ムダな緊張を避けることができ、患者さんの協

力が得られます。何もかも手伝うのではなく、できる範囲で協力してもらうことも介助の上では大切なことです。

寝返る

右へ寝返る場合は「これからこっちに向きますよ。」と、体の右側を触って寝返る方向を示してあげます。右も左も言葉では理解が難しい場合があるからです。そして枕を少し右へずらして顔を右へ向け、患者さん

が自分で手を動かさなければ両手をお腹の上ののせておきます。こうすることで頭が枕から落ちて顔を圧迫したり、手が体の下敷きになるのを防げます。

それから両膝を立て、患者さんが手を動かせれば右手は体から離すように開き、左手は右方向へ伸ばしてもらいます。立てた膝を右へ倒すように片手を添え、もう一方の手で左肩甲骨辺りを起こすようにすると腰が右に回って寝返ることができます。安定させるには、右足をまたぐように左足を前に出せば落ち着くと思います。そのまま寝る場合には、背中と両膝の間にクッションを当てましょう。



体の位置を直す

ベッドの頭を起こして食事をしたり、オムツを取り替えるのに寝返りを繰り返すと体がベッ

介助のヒント

松永 明子

ドの足元の方にズレてしまいます。そういう時はまず、枕を外してベッドの頭に立てかけます。

(勢い余って頭をぶつけないようにするため。)患者さんの両手をお腹の上ののせ、両膝をしっかり立てます。そして片手をお尻の下、片手を首から肩の下に差し入れて、両足を開いて立ち、自分の体と患者さんの体を近づけます。患者さんに両足を踏ん張って腰を持ち上げるように声をかけて、「1、2、3」と声を出しながら体を上に上げます。



この時、自分の体重を患者さんの頭側に開いた足に移動するように意識して、決して体をひねらないようにします。体をひねる動きは腰痛を招くので要注意です。

ベッドに腰掛ける

寝ている患者さんを起こしてベッドに腰掛けさせるには、まず腰掛ける側(ここでは右にします。)へ上記の方法で寝返りをします。そして、そのまま膝下をベッドの端から垂らすようにします。この時、体が倒れて転がってこないように注意します。

そして、患者さんには頭を持ち上げるように声をかけ、手が動かされれば右肘でベッドを押しもらい、左手は足の方に伸ばすか介助者につかまってもらいます。介助者は片手で骨盤を立てるようにベッドに押し付けながら、片手で首から肩を支えて上半身を起こします。足の重みがベッドの下に下がっているために、上半身が起こしやすくなっています。

もし、体が脱力していて膝下を先に下ろすと転げ落ちそうな人は、寝返りをして両膝を曲げたままにします。片手で両膝を奥から手前に抱えるように持ちます。もう片方の手で首から肩を支え、患者さんに頭を持ち上げてもらいつつ

上半身を起こし、それと同時に両膝を引いてベッドから足を下ろします。

この時、お尻を中心にして上半身と下半身を浮かせて回すようにするのがポイントです。最初にお話しした通り、触れている面が少ないほど抵抗なく体を動かせるからです。

元に戻る時は、患者さんの右寄りに立ち、両膝の下に片手を手前から奥に足をすくうように入れ、もう一方の手は首から肩を支えます。両膝を持ち上げながら、上半身を後ろに傾けて起きあがったときと反対方向にお尻を中心にまわします。

ベッドでの位置がズレてしまったら、上記の方法で整えてあげてください。

大切なこと

今回は、寝返り動作と起き上がり動作の介助方法を中心に説明させていただきました。

大切なポイントは

- ①体とベッドが触れている面を減らす。
- ②必ず声をかけてできるだけ協力してもらう。でしたね。

患者さんの体をこまめに動かすことは、床ずれの予防や循環の改善に大切なことです。自分の体を守りながら、ゆとりを持って接してけるといいですね。(松永)



終わりに

松永先生に何度かに渡って説明していただいたロコモティブシンドロームはNHK「今日の健康」8月号88ページ(再掲)にも取り上げられています。同じような内容ですが興味のある方はご覧ください。次号も介護に役立つコツを紹介していただけたと思います。どうか、お楽しみに(M.T.)