

介護用ベッドの使い方

介護用ベッドは、楽に寝かせるための用具だと考えていませんか？ベッドの機能を理解し、正しい技術とセットで使えば、ベッドは立派な「自立支援の用具」になります。介護技術を体系化し、介護職への指導を行っている日本介護技術協会の祝大史さんに教えていただきました。（編集部）

教えてくれた人 ▶ **祝大史**さん ● 一般社団法人 日本介護技術協会理事
株式会社あすかライフケア、作業療法士



「介護用ベッドには、背上げ、足上げ、高さ調節などの機能が備わっていますが、在宅でこれらを使っている人はあまり見かけません。メーカーは介護用ベッドを自立支援の道具として開発していますが、現実には、楽な姿勢で寝かせるためにベッドを使うと考えている人が大半です。自立支援の道具というより、あくまでも寝具として捉えられていると感じます。

そもそも背上げをした状態というのは、決して楽な姿勢ではありません。それでも起こすのは、寝たままだと全身の筋力が衰えるからです。背上げをした際、どこに身体を置くかによって安楽さは変わります。

例えば、背上げ時にずり落ちてしまうのは、身体の位置が適切ではないからです。適切でないと、褥瘡や拘縮悪化のリスクも高めてしまいます。高さについても、落ちたら危ないので、一番低くしたまま使うという人もいます。高さを上げることで立ち上がりやすくなるのに、そのことが知られていない。危ないから下げるのではなく、ベッドから立ち上がるために高さを上げるという視点が重要です。

ここでは介護用ベッドを活用するための介護技術をいくつか紹介します。自立支援のために、上手にベッドを使いこなしましょう！」

日本介護技術協会とは？

2013年に設立された一般社団法人 日本介護技術協会は、介護技術の基礎を介護職に学んでもらいたいと、PTやOTが中心となって都内で立ち上げた団体だ。骨や筋肉の構造、動かし方、移動、移乗、ポジショニングなどを体系立ててまとめ、介護技術として学べる資格制度「認定自律介護技術」を設けている。

自律としたのは、根拠に基づく介護技術を身につけ、まわりに流されることなく現場で実践してほしいという思いから。研修の日程は2日間。グループワークで実技も学ぶ。受講料は教材費込みで5万4,000円。

日本介護技術協会：電話 042-708-8571、<http://www.jcrta.or.jp/>

介護用ベッドの機能と役割



背上げ

体を起こし、上半身を支える腹筋と背筋を維持する。ベッドの曲がる位置が支点

足上げ

背上げしたとき、体が足側へ下がるのを防ぐ。太ももの裏側にある、立ち上がりに必要な筋肉を刺激する

高さ調節

本人が立ち上がりやすい高さ（床に足がつく高さ）に調整したり、介護者が介護を行いやすい高さに調整する

背上げ・足上げ

①

「ベッドの支点」と「脚の位置」を合わせて、ずり落ち防止

背上げをしたらずり落ちてくるというのは、誰もが経験があるのではないのでしょうか。一番の原因は、ベッドに対する身体の位置です。正しくは、ベッドの支点と脚の付け根を合わせます。ベッドの支点とは、ベッドの曲がる位置にあたります。

左の写真のように、支点と脚の付け根の位置がずれていると、骨盤が倒れたまま背中だけが起き上がっていく状態になります。すると、背中とベッドの間にすき間ができ、上半身が下がる原因になります。右の写真のように位置が合っ

ていると、ベッドの背に沿って骨盤が立つので、ずり落ちにくくなります。この状態できちんと背抜きをすれば、背中が下へ引っ張られたり、シーツとの間に摩擦が生じにくくなるので、褥瘡のリスクも軽減できます。



✗ ベッドの支点が脚の付け根より後ろにきている



○ ベッドの支点と脚の付け根の位置が合っている