

ワンポイント 介護技術【ボデイメカニクス】



～活かそう！
ベッドの高さ調節機能・
ギャッジアップ機能～



■ギャッジアップ機能

ベッドの頭部、足部の高さを調節する機能です。利用者様の状態に合わせることで、身体機能を最大限に引き出す事ができます。

ギャッジアップを行うと、身体の位置がずれて、背中とシーツの間に摩擦が生じます。必ず除圧を行いましょう。



■ベッドの高さ調整

ベッドの高さが高すぎると、ずり落ちや転落の危険性が高まります。また、逆に低すぎると、利用者の身体機能を低下させる原因となります。

介助方法に合わせた、ひとりひとりの利用者に適した高さを知る必要があります。

利用者のベッド高さ・ギャッジアップ高さは、**必ず職員間で共有しましょう！**

方法例：ベッドの高さ位置を記したテプラをリモコンに張っておく

～その介助方法、
本当に「利用者のため」
になっていますか…？～



「介助のたびに
わざわざベッドの高さを
調節するなんて、
面倒くさいなあ…」

と思ってしまう方もいるかもしれません。

ですが、ベッド高さの調整や、ギャッジアップ機能の活用は立派な「介護技術」のひとつです。

利用者に適したベッド高さ・ギャッジアップ機能を用いることで、利用者の**現有能力**を引き出すことができ、中には自分の力でベッドから起き上がることのできる方もいらっしゃいます。

逆に、ベッドの高さが適切でなかったせいで、利用者が**転落**してしまったり、**身体機能が低下**してしまう場合もあります。

利用者の現在の状況について職員同士で情報を出し合い、最も適した環境を整えましょう。

ベッド高さ 目安

※個人差があります。あくまで目安です

仰臥位→端座位の
起き上がり介助時

介助者の
ひざ上の高さ

※起き上がり後、利用者の身体を支えながら、利用者の立ち上がりやすい位置までベッドの高さを調節する必要があります
※座位姿勢の安定した利用者のみ

ベッドからの
立ち上がり時

端座位の状態の
利用者のかかとが
ほんの少し浮く高さ

ベッド上での
オムツ介助時

介助者が、腕を
真下に降ろした時に、
指の先がベッドに
触れる高さ

check



～「ボディメカニクス」の 介護現場での応用・実践～

介護現場でよく聞く「ボディメカニクス」。活用することで、介助時に身体にかかる負担が減る技術です。

「body=身体」「mechanics=機械学」

人間の運動機能である骨・関節・筋肉等の相互関係の総称、あるいは力学的相互関係を活用した技術のことです。

日々の介助の中で、いくつ意識できていますか？

① 自分と利用者の「おへそ」(重心)を近づけるよう意識しましょう

② 両足の幅を広げて、ひざをやわらかく屈伸させる動きを介助の中に取り入れましょう(支持基底面の活用)

③ 利用者の身体を小さくまとめましょう

④ 支点を意識しながら起き上がり動作を行いましょ(てこの原理の活用)

⑤ 自分の身体をねじらないようにしましょう(肩と顔の向きを合わせましょう)

研修センターからの お知らせ

次回のすまいる通信のテーマは「排泄」です。

排泄介助に関して、**困っている事**や**悩んでいる事**はありませんか？

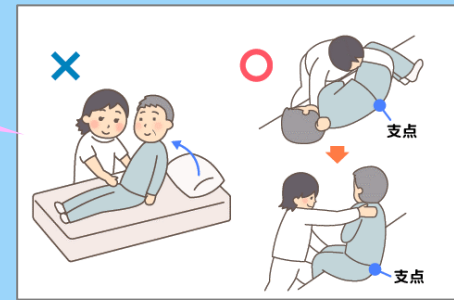
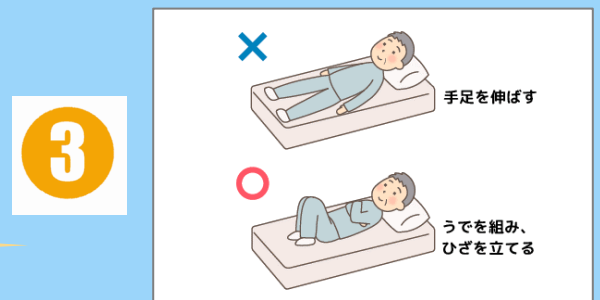
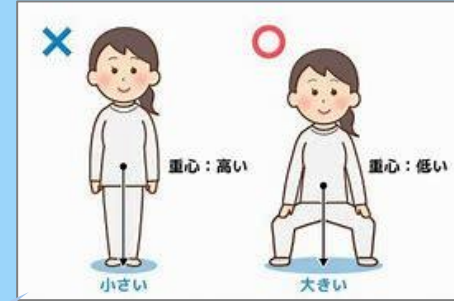
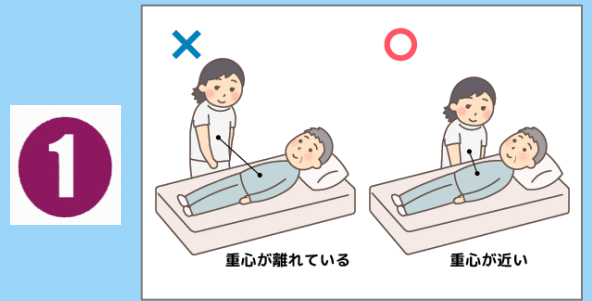
排泄はご利用者様にとって必要不可欠な介助です。問題点や改善点を一緒に考えてみましょう！

他にもご意見・ご質問等ありましたら、お気軽にメッセージをどうぞ！

メール画面が開きます



掲載してほしい記事も募集しています！



すまいる研修センターの
ホームページを
↓リニューアルしました↓

www.choujyukai.or.jp/Kenshu/index.html

「すまいる通信」のバックナンバー配信中！

発行人より
ひとこと



ご利用者様の身体に負担がないように工夫をしましょう