

## ベッドでの上方移動①

**特**別養護老人ホーム白楽荘でリハビリを担当している、作業療法士の五野です。  
在宅向け介助ポイント第3回目は『ベッド上での上方移動①』に関して進めていきます。「ベッドの下の方に体があると、枕の方まで上げられない。」「上に引き上げようとしても、重くてびくともしない。」「自分自身の腰を痛めそうで怖い。」等々、一人で介助する場合に悩むことがあると思います。

まずは環境を確認し、本人の持っている能力を最大限に引き出しながら、介助する側・される側双方が少しでも楽になるよう、介助のコツをお伝えします！

### 環境の確認

ベッドへ乗り移る際、**枕寄りにお尻を乗せる**

最初から枕寄りに座ると、横になった時に枕に頭を乗せやすいのよね！



### 上(枕側)へ行くための介助法

#### ① 腰を支え、上へ押し上げる

膝を立てベッド柵等を握ってもらい、枕の方へ上がる瞬間に軽くお尻を持ち上げ、声掛けと共に足で踏ん張ってもらう

枕の方まで体が上がるよう、柵を持って足で踏ん張ればいいのね



お尻を上げて膝を立てて踏ん張って！上に上がりますよ 1.2...

勢いを付けすぎて、ベッドのフレームに頭をぶつけないよう注意した方が良いわね



3!

内容が盛り沢山な為、『ベッド上での上方移動②』は次号になりました。お楽しみに！

