



栗山高校「生活と福祉」

～ 高齢者の健康と生活 ～

居住環境整備における「ベッドメイキング」

日時 : 令和5年6月26日(月) 13:20 ～ 14:10

場所: 北海道介護福祉学校 担当教員 藤田 秀剛(介護福祉士・社会福祉士・介護支援専門員)

介護実技は本日から**3**日間行います！

まずは自己紹介をしてみましょう。

(意気込みも含めて・・・)

今回の学習課題

1. 居住環境整備の目的が理解できる。
2. ベッドメイキングの方法を知ることができる。
3. からだの向きが適切に動くことができる。

住まいの主な役割

シェルター

- 物理的環境を形成
- 外敵・自然環境・社会環境との関係をコントロール

生活の場・拠点

- 私的・共有の場
- 家庭生活の構築・財産を管理し、生活文化を伝承

まちの構成要素

- 社会的存在
- 個人と家族、社会を結ぶ近隣交流
- 地域社会の中の景観を作り出す

生活空間における生活行為の例



高齢者の健康維持に向けた居住空間に必要なこと



安全



衛生的



快適



介護福祉職が生活を支援する 【居住環境整備】

介護が必要な状態になっても、生活する意欲をもち、ご本人の能力を用いて自立できるように促すことが必要



心身の状況に応じて安全に行動できる物理的な環境整備 ・ ・ ・ 居住環境整備の必要性

ベッドメイキングの前に・・

1. 窓と入口ドアを開放し換気
2. 必要なリネ類を予め用意（輪を手前に重ねる）
3. 安全確認（キャスターのロック・床頭台・マットレス）
4. ベッドの高さ（マットレス⇔重心部）
電動ベッドの機能も知る

介護者のからだをほぐす

1. 下肢（膝・足関節・ふくらはぎ）の柔軟性
2. 肩関節・肘関節・手関節の柔軟性
3. 呼吸を整え、全身の柔軟性を意識

⇒ 急激なストレッチよりも、静的に行う

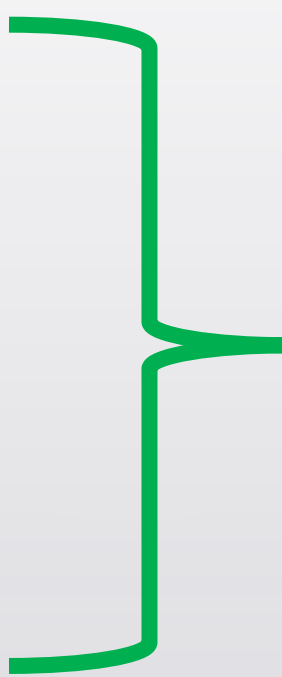
介護者の姿勢（からだの構え）

1. ベッドに近づき、肩幅程度に開き中心に立つ
2. 膝を曲げ、重心部を下げる（手元確認が容易）
3. 足先を動作の方向へ向ける

⇒ 棒立ち・しゃがむ・膝つき・ねじれ ×

ベッドメイキングの5つの原則

1. 安全・安楽
2. 効率性
3. 耐久性
4. 外観美
5. 清潔と管理



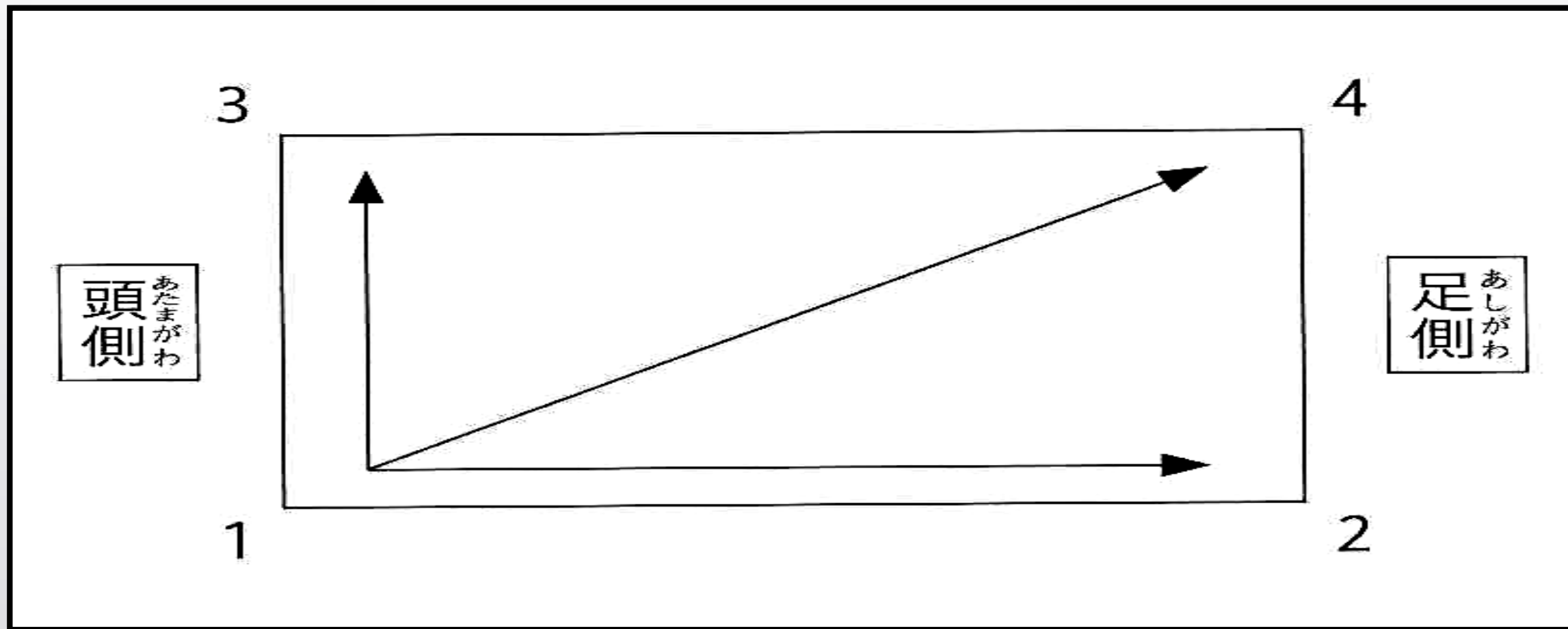
具体的な内容
としては何か？
考えてよう。

リネン類（寝具）の名称とたたみ方

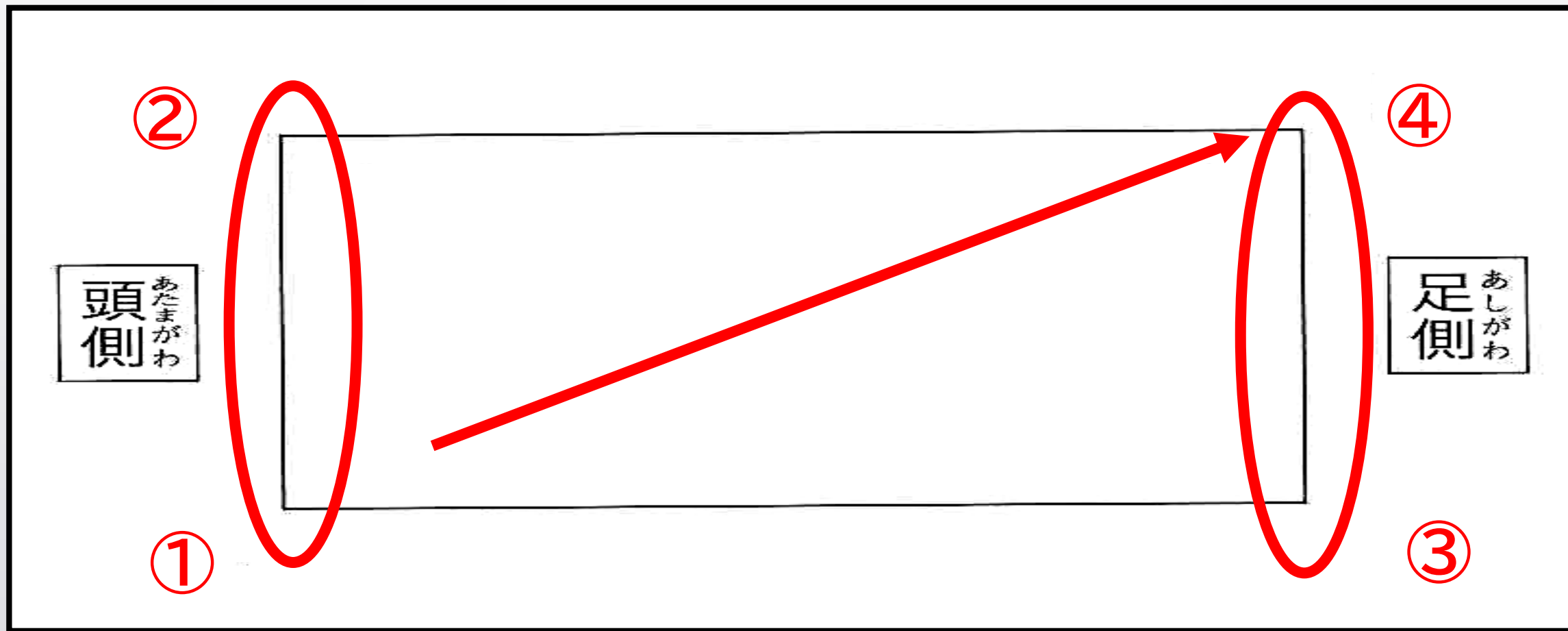
【平シーツのたたみ方】 ●ヘム（縫い代の広い方が頭部）

- ① 中表（表面が内側）とし、2人で行う。背の高い者が頭部をもつ
- ② しわをのばし、シーツが敷けるように半分ずつ折りたたんでいく
- ③ 2つ折り：頭側（輪を左手にもつ）と足側が声をかけ、しわを伸ばし半分に、輪を下へ向ける
- ④ 足側から頭側へ。以降もう一度繰り返す
- ⑤ 手掌でしわをのばし、ヘムがある方を上に、輪を手前に置き終了

ベッドメイキングの順番



ベッドメイキングの順番（2人の場合）



平シーツの広げ方 ①

1. マットレスの中心を指差し確認
2. ヘムが上縦置き ・ 輪を中心に
3. 前腕で押さえ、左→右に開く

平シーツの広げ方 ②

1. 上1枚を頭→中心→足を開く
2. 中心線がずれないように
残り半分を左側へ開く

三角コーナーを作る ①

1. マットレスに角をなじませる

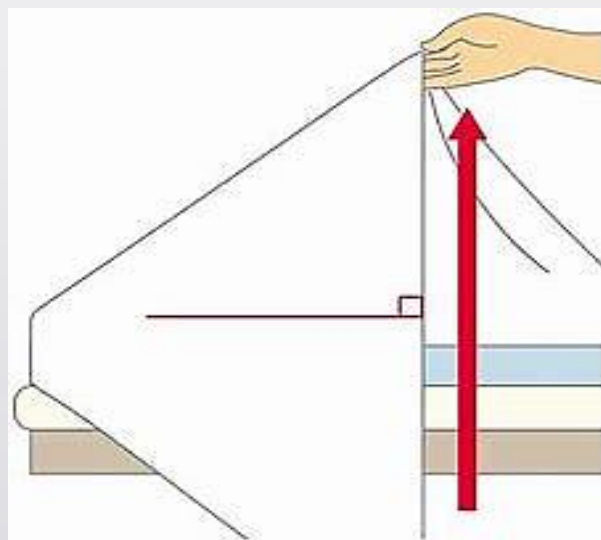
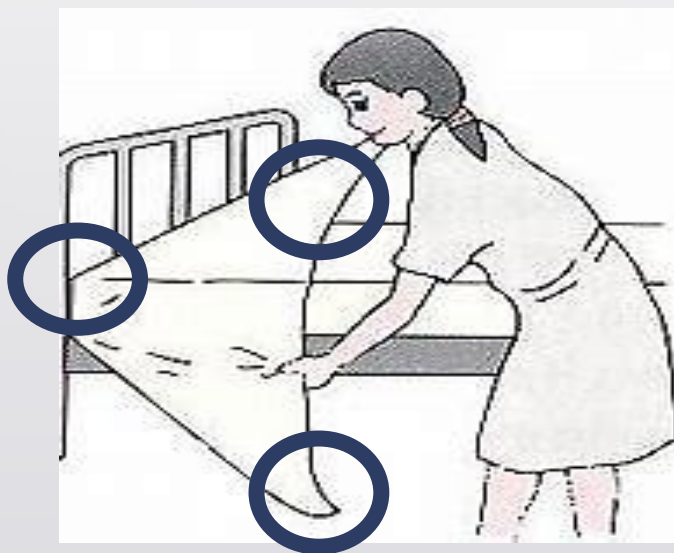
踏み込む



膝曲げ重心↓

三角コーナーを作る ②

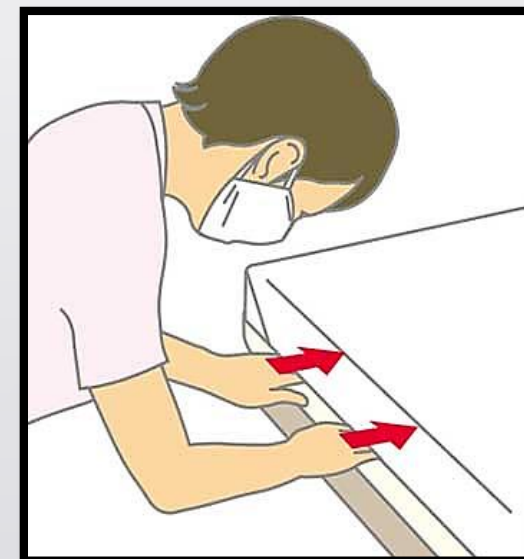
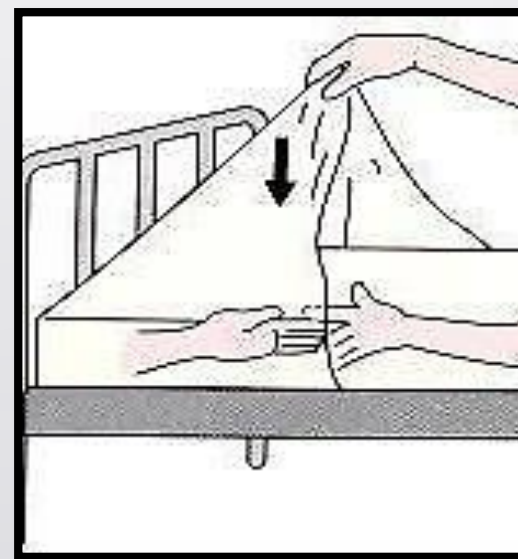
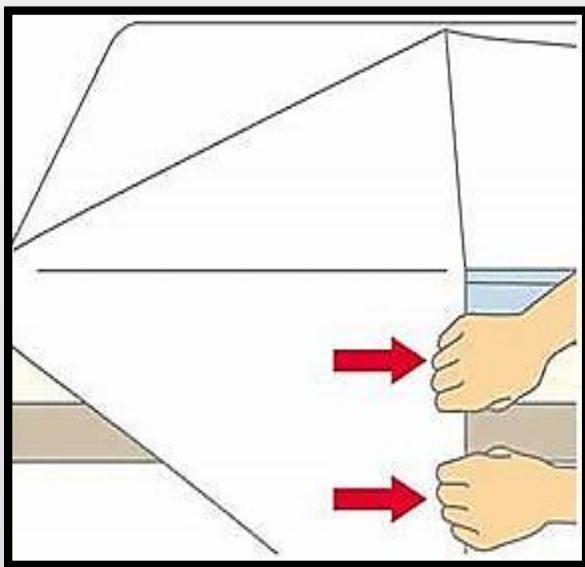
2. マットレスの角から三角形を作る



垂直に

三角コーナーを作る ③

3. 角・稜線・入れ込み・折り返し幅

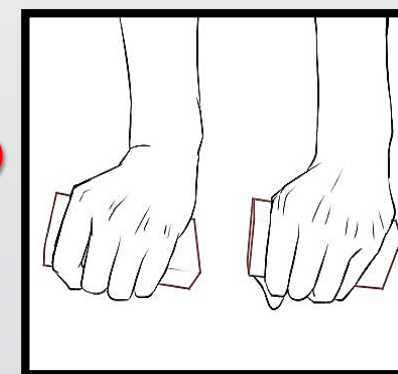
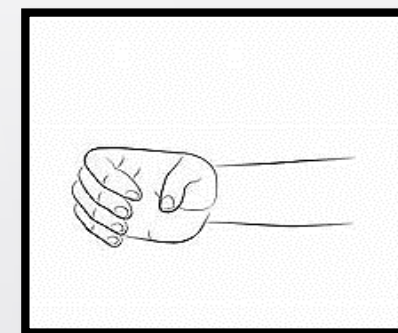


しわを作らない・残さない

1. 手掌を下にする（順手）
2. 縦じわ→横方向 横じわ→縦方向
に向かって、空気を掃き出し面を伸ばす
3. 介護者の指先を使い、コーナーの耐久性を調整。 ⇒ 最後はマットレス中央のシーツを入れ込む

4つ角目で最終調整

1. 左足角から対角線に立つ
2. シーツのヘムから両手を鷺掴みにし、全体的に張って、伸ばす
3. 鷺掴みにしたまま、角を包みながら三角コーナーを作る



枕カバーの留意点

1. 面（綿・蕎麦）の好みを確認・中袋を手前上
2. 奥から手前に向かいカバーを掛ける
3. カバーの袋部に馴染ませ、空気を抜く
4. 枕カバーの余分の中心を摘み上げる
5. 両手の外側部で払うように裾を整える
6. 縦、横の裾を伸ばし、カバーの輪を入口に向ける



本日のまとめ

- 体験してみて、改めて理解できたこと