

教えて!

介護のワンポイントアドバイス!!



自宅で介護されている方へ日頃の介護の軽減となるよう、介護のワンポイントアドバイスです。

今回は、あおむけ寝から座位への転換方法をご紹介します（今回ご紹介する方法は、介護されている方を左側へ起こす場合の手順です）。

1



あおむけ寝にし、ひざを立てます。

2



起こしたい方は反対の腕を起こしたい側の胸元へ添えます。（今回は左方向へ座位の転換を行うので、右腕を左胸へ）

3



起こしたい方は反対の肩とひざを支え、ゴロンと、横向け寝にします。（右方向へ座位の転換を行うので、右向け寝）



ポイント!

介護者は腰を低くし、ひざを使って後ろへ体重移動します。そうすることで、介護者にかかる腰の負担が軽くなります!!



4



足をベッドから下ろし、左腕で支えます。右腕は首もとを支えます。



5

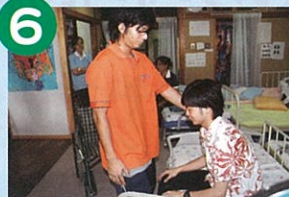


介護されている方のおしりを軸に回しながら介護者の方向に引き寄せます。

ポイント!

腕の力で引き寄せるのではなく、遠心力を利用しながら引き寄せていくので、介護者への負担が少なくなります!!

6



完了!!