

アビリンピックかごしま 2025（第 48 回鹿児島県障害者技能競技大会）

〈ベッドメイキング（介護）競技課題〉

1 課題

介護現場における居室ベッドのリネン交換を行ってください。
ご利用者（さくらさん）がベッドに寝ている状態でシーツの交換です。

2 実施内容及び実施手順

制限時間：15 分以内 ※過度な時間の超過や、審査員によって継続が困難であると判断された場合には打ち切らせていただくことがあります。

項目	具体的展開内容	言葉かけ（例）	備考
1 準備 (制限時間外)	<p>【入室してから】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要物品が揃っているか確認する。 <p>シーツのたたみ方も確認する。（補足資料①）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事務局が必要物品（シーツ、防水シーツ、ベッドブラシ、塵取り、洗濯かご）用意 ・競技前に物品が不足無く準備されているか点検する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・競技担当補佐員の指示に従い準備に入る。 ・必要な物品は事前にワゴンに乗せておく。
2 開始	<p>【開始前】</p> <p>スタート位置までワゴンを運ぶ。 (実施準備が整ったことを審査員が確認して、「始めてください」と声をかける。)</p> <p>=====</p> <p>① ベッドサイドに行き、ご利用者に挨拶する。</p> <p>② 介助内容や作業の説明をする。 ・これから行うことについて、説明し、同意を得る。</p> <p>③ 体調や排泄等を確認する。</p>	<p>「〇番〇〇です。始めます。」</p> <p>「さくらさん、こんにちは。本日担当する〇〇です。」 「これから、シーツ交換しますがよろしいですか。」</p> <p>「ご気分は悪くないですか。」 「シーツ交換の準備をしますのでしばらくお待ち下さい。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての介助や作業については、ご利用者に説明し、同意を得る。 ・ワゴンを作業しやすい位置に置く。

3 環境確認	<p>① ベッドブレーキがかかっていることの安全確認をする。 ベッドブレーキを確認することを伝え、ブレーキも内側に向けておく。</p> <p>② ベッドの高さは、必要に応じて調整する。 ベッドの高さ調整の理解を得る。</p> <p>③ 窓を開ける。 換気することを伝える。</p>	<p>「さくらさん ベッドブレーキの確認をします」 「確認しました。」 「ご気分は悪くありませんか。」</p> <p>「さくらさん 窓を開けてもよろしいですか。」</p> <p>「寒くはないですか。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・反対側のベッドブレーキを確認する際は、頭元ではなく、不安を与えないように足元をまわる。 ・ブレーキ確認時、ベッドの振動を感じることもあるので、体調に変化がないか言葉かけをして確認する。 ・介助者の腰痛予防のために、ベッドの高さを調整する。
4 ご利用者の身体の向きを変える	<p>① 言葉かけをしながら、掛け物をとる。 掛け物を軽くまとめてワゴンにのせる。</p> <p>② 手前のベッド柵を外し、ベッド柵を足元の台に置く。</p> <p>③ 身体を左横向きに移動することを説明する。</p> <p>④ 枕を左側に寄せる。</p> <p>⑤ ご利用者に右ひざを立ててもらい、介助者が手を添えて左横向きになってもらう。</p> <p>⑥ 安楽な姿勢を確保する。 腰を引くことを説明し、安楽な体位になってもらう 身体が安定するように、ご利用者にベッド柵を握ってもらう。</p> <p>(枕の位置を整える。)</p>	<p>「掛け物を取ります。」</p> <p>「柵を外します。」</p> <p>「枕を左に動かします」 「右側から交換しますので、身体を左側に向けます。右ひざを立ててください。ゆっくり身体を左に向けてください。」</p> <p>「安定するように、腰を引いてもよろしいですか」 「柵を握ってもらってよろしいですか」</p> <p>(「枕の位置は、これでよろしいですか。」)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・安全のために、ベッド柵を外す時は体の上を通らないようにする。 ・肩と腰に手をあてて、ゆっくりと静かに横向きにする。勢いで動かすことになるので、「せーの」といった号令をかけないようにする。
5 使用シーツを外す	<p>① 使用シーツ全体を引き出す。 手前の使用しているシーツを頭元からゆっくりと引き出し、塵埃が散らないように内側に巻き込み、身体（背中）の下に入れる</p> <p>② マットレスパットの掃除 ベッドブラシでマットレスパットの汚れを払う。余分なほこりを立てないように、手早く枕元から足元へ払い、塵箱へ入れる。</p>	<p>「さくらさん 手前のシーツを外します」</p> <p>「シーツを身体（背中）の下に入れていきます」</p> <p>「ほうきをかけていきます」</p>	<p>頭元から足元に向かって掃く。</p>

<p>6 右側のシーツ交換</p>	<p>① 新しいシーツを広げる。 シーツを開いていく。 ・マットレスパットの中央にシーツの輪がくるように、シーツを置き、広げていく。 ・シーツの上側の1枚のみを手前に下ろす。 ・シーツの中心がずれないようにしながら、右側のシーツのシワを整える。</p> <p>② シーツの三角コーナーを作る 枕元、足元の角を三角に整えて、マットレスの下にシーツを敷きこむ。 (補足資料②)</p> <p>③ 防水シーツを敷く。 防水シーツを開いていく。 ・マットレスの中央に防水シーツの輪がくるように、シーツを置き、広げていく。 ・防水シーツの中心がずれないようにしながら、余った部分をマットレスの下に敷きこむ。</p>	<p>「新しいシーツを広げます」 「新しいシーツを身体（背中）の下へ入れます」</p> <p>「枕元を整えますので、頭を上げます」 「気分は悪くありませんか」 「足元を整えます」</p> <p>「防水シーツを敷きます」</p> <p>「防水シーツを入れます」 「さくらさん 手前側のシーツ交換ができました。」</p>	<p>・シーツを敷きこむ時には、ベッド部品でけがをすることがないように、必ず手掌を下に向ける。</p> <p>・防水シーツを敷きこむ時には、ベッド部品でけがをすることがないように、必ず手掌を下に向ける。</p>
<p>7 ご利用者の身体の向きを変える</p>	<p>① 右側の柵をつける 不必要な振動を立てないよう、静かに柵をつける。</p> <p>② 身体を右横向きに移動することを説明する。 ご利用者の身体を仰向けに戻す。</p> <p>③ 介護者はワゴンをもって、足元をまわる。</p> <p>④ 左側の柵を外す。 左側のベッド柵を外し、足元の台に置く。</p> <p>⑤ 枕を右側に寄せる。 枕を右に少し移動させ、調整する。</p> <p>⑥ ご利用者の左ひざを立ててもらい、右横向きにする。</p>	<p>「ベッド柵をつけます。」</p> <p>「柵から手を離してください。仰向けになりましょう。」</p> <p>「反対側に回ります。」</p> <p>「柵を外します。」</p> <p>「枕を右に動かします。」</p>	<p>・寝巻きのシワを整える。</p> <p>・頭元ではなく、不安を与えないように足元をまわる。</p>

	<p>⑦ 安楽な姿勢を確保する。 身体が安定するようにご利用者の腰を引き、柵を握ってもらう。</p>	<p>「右側を向きましょう。右ひざを立ててください。ゆっくり体を左に向けてください。」 「身体が安定するように、腰を引いてもよろしいですか。」 「柵を握ってもらうてよろしいですか」</p>	<p>・肩と腰に手をあててゆっくりと横向きにする。</p>
8 左側のシーツを外す	<p>① 左側から交換前のシーツを引き出す。 身体の下から使用したシーツ及び防水シーツを取り出し、軽くまとめる。(頭元から足元に向かって)</p> <p>② マットレスパットの掃除 ベッドブラシでマットレスの汚れを払う。余分なほこりを立てないように手早く枕元から足元へ払い、塵箱へ入れる。</p>	<p>「下のシーツを引き出します。」</p> <p>「背中側を掃除します」 手早く、枕元から足先に向けて払う。</p>	<p>・交換前のシーツは軽くまとめてワゴンの下のかごにのせる。</p>
9 左側のシーツ交換	<p>① 新しいシーツを引き出す 新しいシーツ及び防水シーツを身体の下から引き出す。</p> <p>② 左側のシーツの三角コーナーを作る 枕元、足元の角を三角に整えて、マットレスの下にシーツを敷きこむ。</p> <p>③ 防水シーツを敷く。 防水シーツを引き出し、余った部分をマットレスの下に敷きこむ。</p>	<p>「新しいシーツを広げます」</p> <p>「枕元のシーツを整えますので、頭を上げます」 「気分は悪くありませんか」</p> <p>「足元を整えます」</p> <p>「防水シーツを敷きます」 「全体のしわを伸ばします。」 「横側のシーツと防水シーツを入れます」</p>	<p>・背中に、しわやたるみがないように、シーツを張る。不必要な振動がないようにシーツを引っ張り、広げる。</p> <p>・シーツを敷きこむ時には、ベッド部品でけがをすることがないように、必ず手掌を下に向ける。</p> <p>・防水シーツを敷きこむ時には、ベッド部品でけがをすることがないように、必ず手掌を下に向ける。</p>
10 対象者をベッドの中央へ移動	<p>① ご利用者にシーツ交換が終わったことを伝え、対象者をベッドの中央へ移動する。</p> <p>② 衣服を整える 安楽な体位とり、寝心地を確認して、寝巻きのねじれやしわを整える。</p> <p>③ ベッド柵を付ける。</p> <p>④ ワゴンをもって移動する。</p>	<p>「お身体を元に戻しますので、柵から手を離して下さい」 「お身体をベッドの中心に移動します」「きついところはないですか」 「衣服のしわを整えます」</p> <p>「柵をします」</p> <p>「掛け物をかけます」</p>	<p>・安全のためにベッド柵をつける。</p>

	⑤ 掛け物をかける。	「さくらさん シーツ交換が終わりました。」	
11 確認	元通りの状態であるか、全体を確認する。 物品整理 ベッドの高さを元の位置に直す	「窓をしめてもよろしいですか」 「ベッドの高さを元にもどします。これでよろしいですか」 △「ご気分が悪くありませんか。」	・ベッドの高さ調整で気分が悪くなる場合もあるため、体調確認の言葉かけをすることが望ましい。
12 終了挨拶	所定の位置に立ち、終了を告げる。	「終わりました」 「終了しました」等の最後の挨拶。	

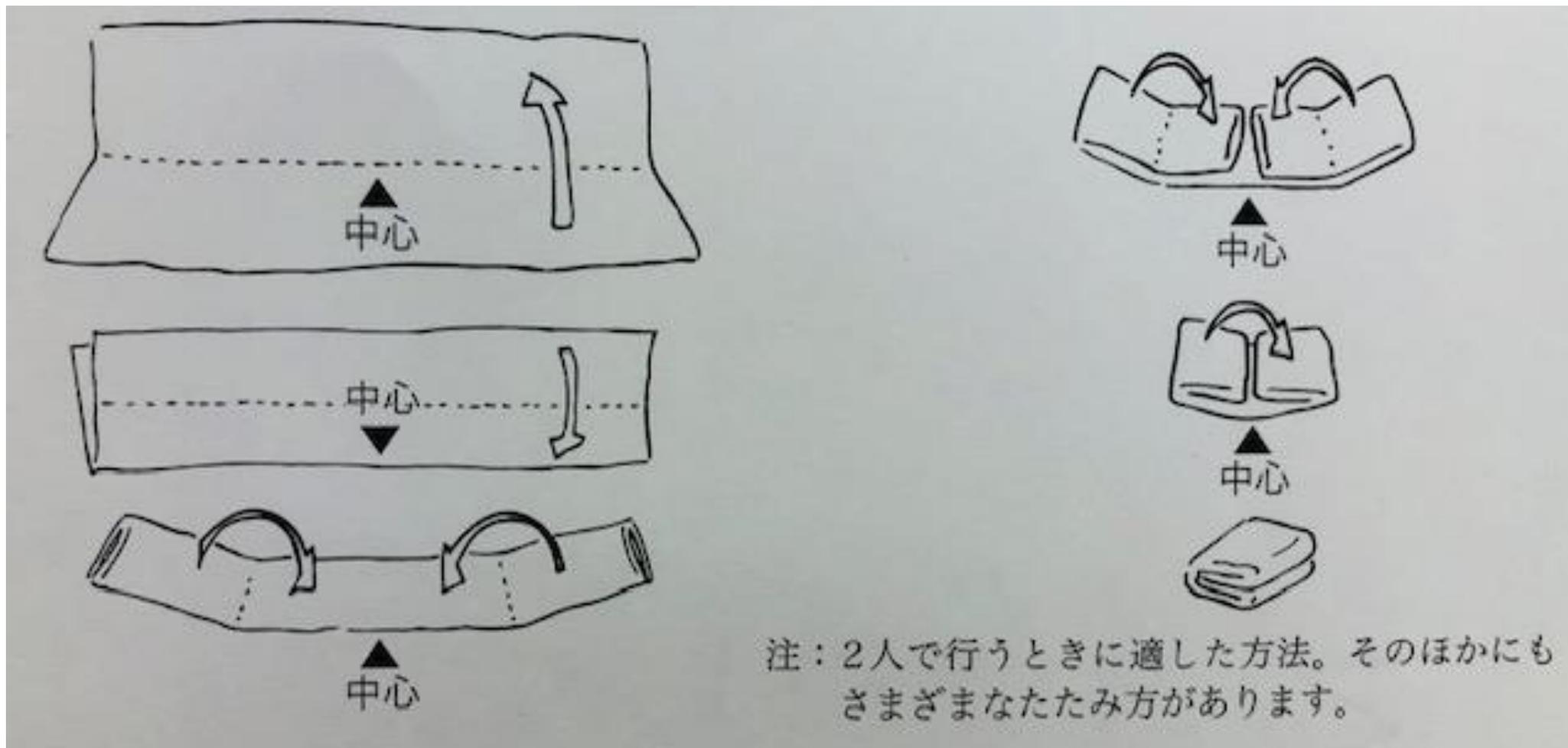
3 資機材一覧（会場に整備されているもの）

- 電動ベッド 1台
- ベッド柵 2本
- シーツ 2枚
- 防水シーツ 3枚
- 枕 1個
- 掛け物（タオルケット） 1枚
- ベッドブラシ 1本
- 塵取り 1個
- 塵箱 1個
- 洗濯籠 1個
- ワゴン 1台
- マットレス 1個
- マットレスパッド 1枚
- 寝巻き 1枚
- ベッド柵を置く台 1台

4 服装について

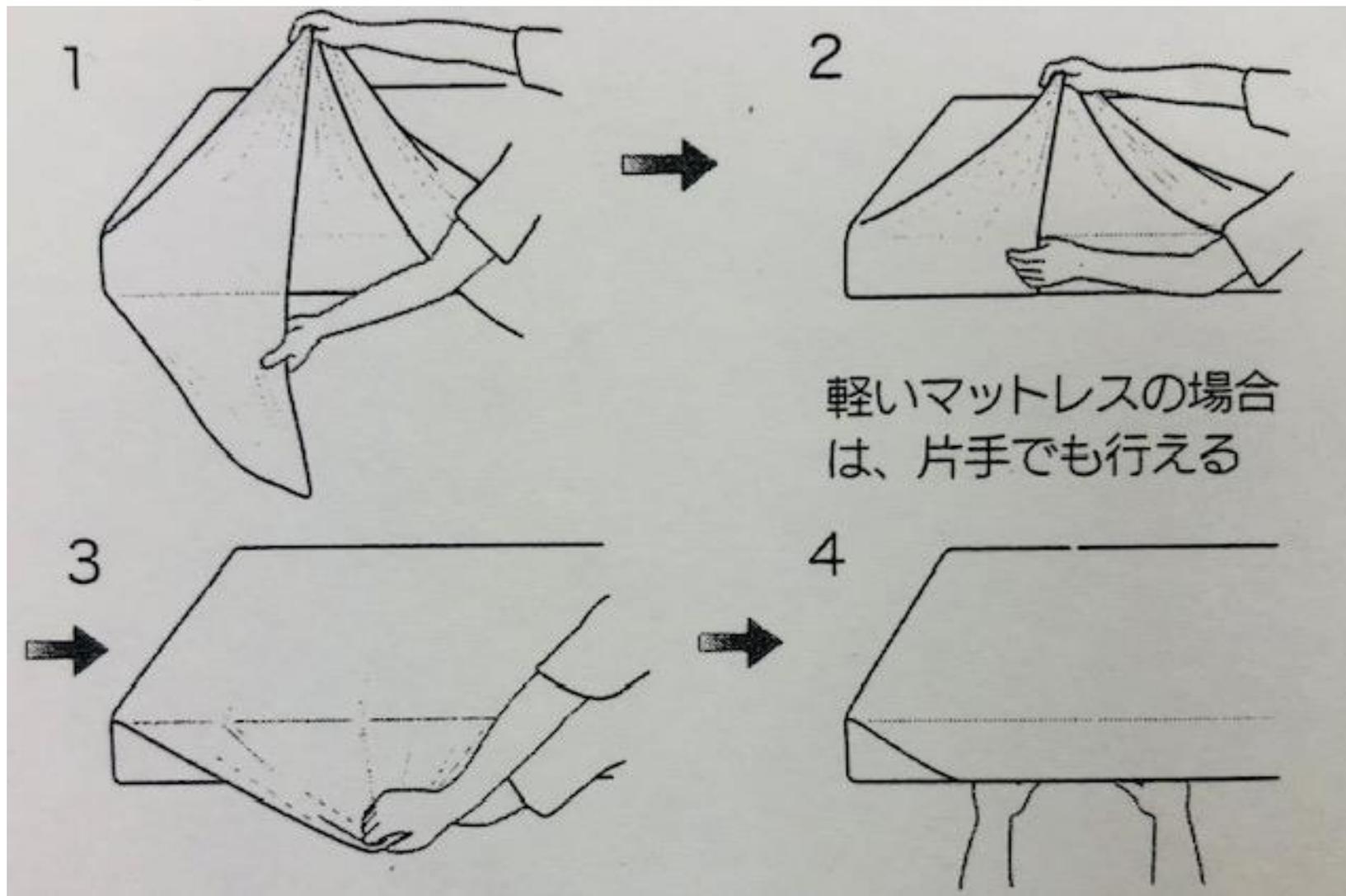
- (1) 競技に適した身だしなみであること。(2) 衣服は各自、介護にふさわしいと思う服装を自分で整えること。普段着用しているユニフォームがあれば、それでもよい。
- (3) 靴（運動靴）

【 シーツのたたみかた 】



引用；介護職員初任者研修課程テキスト3 こころとからだのしくみと生活支援技術（日本医療企画）

【 三角コーナーのつくりかた 】



引用；介護職員初任者研修課程テキスト3 こころとからだのしくみと生活支援技術（日本医療企画）