

アビリンピックかごしま 2023（第 46 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 ※過度な時間の超過などによっては打ち切らせていただきます。

項目	具体的展開内容	言葉かけ（例）	備考
1 準備	<ul style="list-style-type: none"> ・必要物品が揃っているか確認する。 シーツのたたみ方も確認する。（補足資料②） ・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。 		競技担当補佐員の指示に従い準備に入る。 必要な物品はワゴンに乗せてある。
2 開始	<ul style="list-style-type: none"> ①ノックして入室する。 ②スタート位置までワゴンを運び、競技を開始する。 ③ベッドサイドに行き、ご利用者に挨拶する。 ④介助内容や作業の説明をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・これから行うことについて、説明し、同意を得る。 ⑤体調や排泄等を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・身体状態を確認する。 	「失礼します」 「〇番〇〇です。始めます」 「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」 「ご気分は悪くないですか」 「お手洗いはよろしかったですか」 「準備をしますのでしたらお待ち下さい」	全ての介助や作業については、説明と同意を得る。 ワゴンを作業しやすい位置に置く。
3 環境確認	<ul style="list-style-type: none"> ①ベッドブレーキを確認する。 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。 ②ベッドの高さは、必要に応じて調整する。 	「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>ベッドの高さ調整の了解を得る。</p> <p>③窓を開ける。 換気をすることを伝える。</p>	<p>「さくらさん 窓を開けてもよろしいですか」 「寒くはないですか」</p>	
4 ご利用者の 身体の向きを 変える	<p>①声かけをしながら、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す。 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。 ご利用者に右ひざを立ててもらい、左横向きになってもらう。</p> <p>④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貰う 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>⑤枕の移動 枕を左に少し移動させる。</p>	<p>「掛け物を取ります。寒くはありませんか」</p> <p>「柵を外します」</p> <p>「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>「枕を少し移動します」</p>	<p>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。</p> <p>肩と腰に手をあてて静かに横にする。</p>
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>
6 右側のシー ツ交換	<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。</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>	

	<ul style="list-style-type: none"> ・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>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。 ・マットレスパット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。 ・防水シーツの上側の1枚のみを手前に下ろす。 ・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>「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枕の移動 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>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>「ベッド柵をつけます。」</p> <p>「身体を元に戻しますので、柵を離してください。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>「枕を少し移動します」</p> <p>「身体を右側に向けます。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。」</p> <p>「安定するように、腰を引いてもよろしいですか」</p>	<p>寝巻きのシワを整える。</p> <p>肩と腰に手をあててゆっくりと横向きにする。</p>

		「柵を握ってもらってよろしいですか」	
8 左側のシーツを外す	<p>①左側から古いシーツを引き出す。 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>「古い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>	古いシーツは軽くまとめてワゴンの下のかごにのせる。
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>	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。
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。 ④ワゴンをもって移動する。</p> <p>⑤掛け物をかける。</p>	<p>「お身体を元に戻しますので、柵を離して下さい」 「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」 「さくらさん シーツ交換が終わりました。」</p>	
11 確認	全体を確認する。	<p>「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</p>	

	物品整理 ベッドの高さを元の位置に直す	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。	

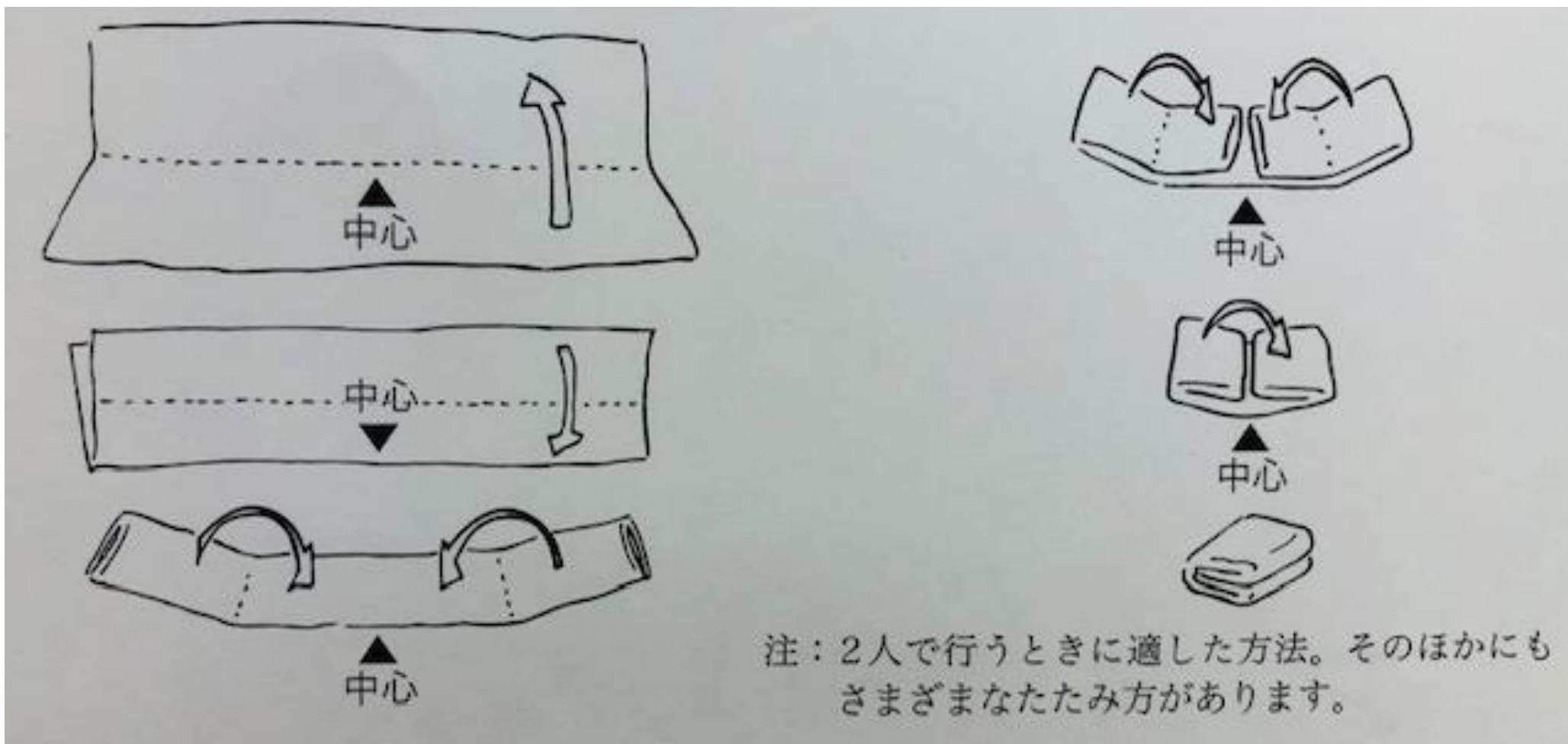
3 資機材一覧（会場に整備されているもの）

- シングルベッド 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

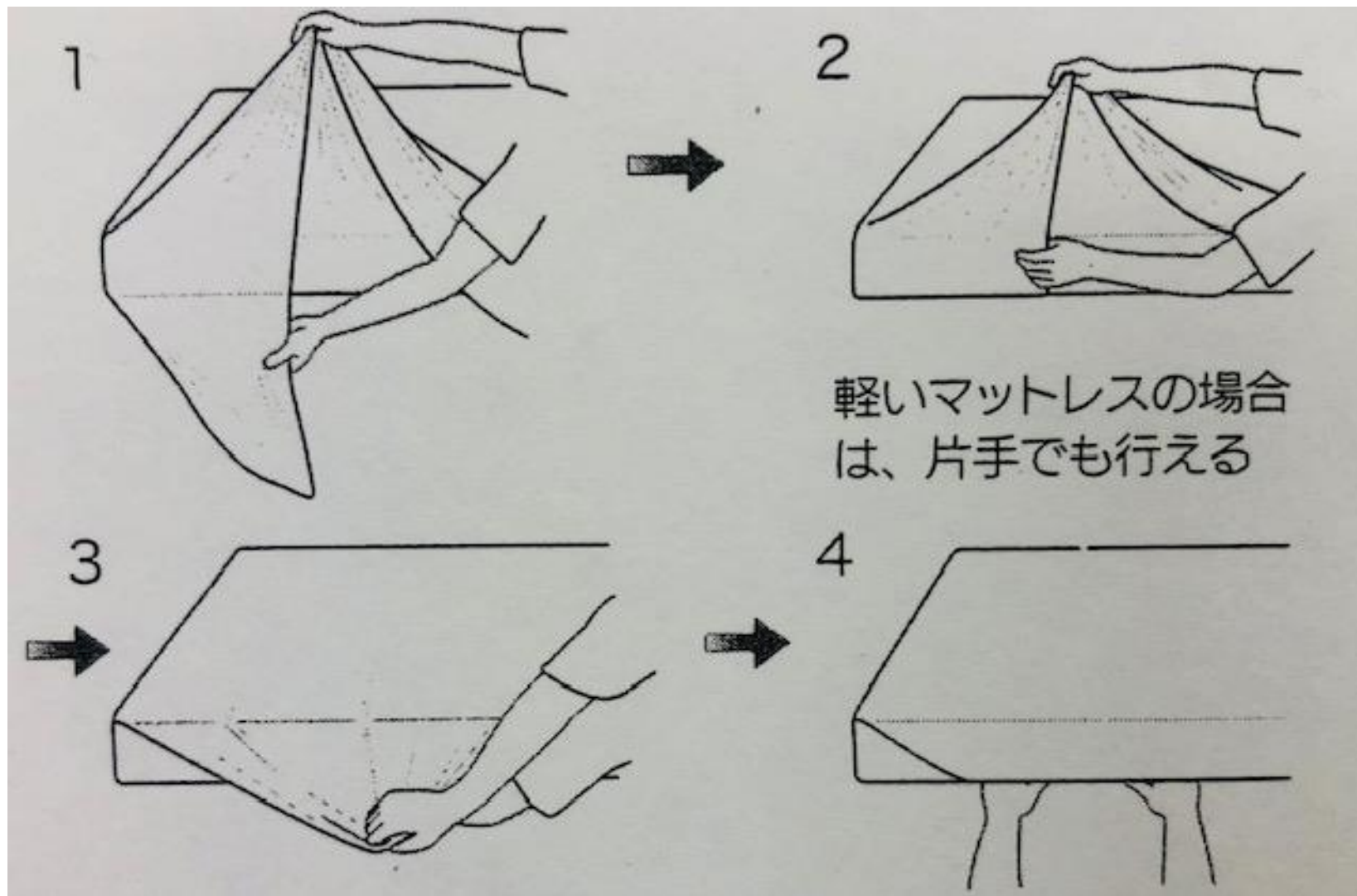
- (1) 競技に適した身だしなみであること。
- (2) 衣服は各自、介護にふさわしいと思う服装を自分で整えること。
普段着用しているユニフォームがあれば、それでもよい。
- (3) 靴（運動靴）

【 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 と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）

