

《 起き上がり 電動ベッドの使用 》

① 頭を上げる



② 体を起こす



③ ベッドを高くする
(膝が少し伸びる程度)



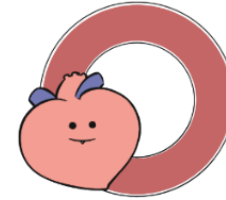
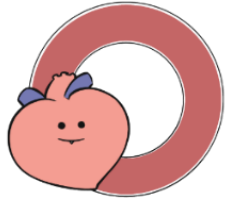
④ 立ち上がる



〔ポイント〕

- 立ち上がる際に、座面が高いと立ち上がりが楽になります。

《 寝具 》



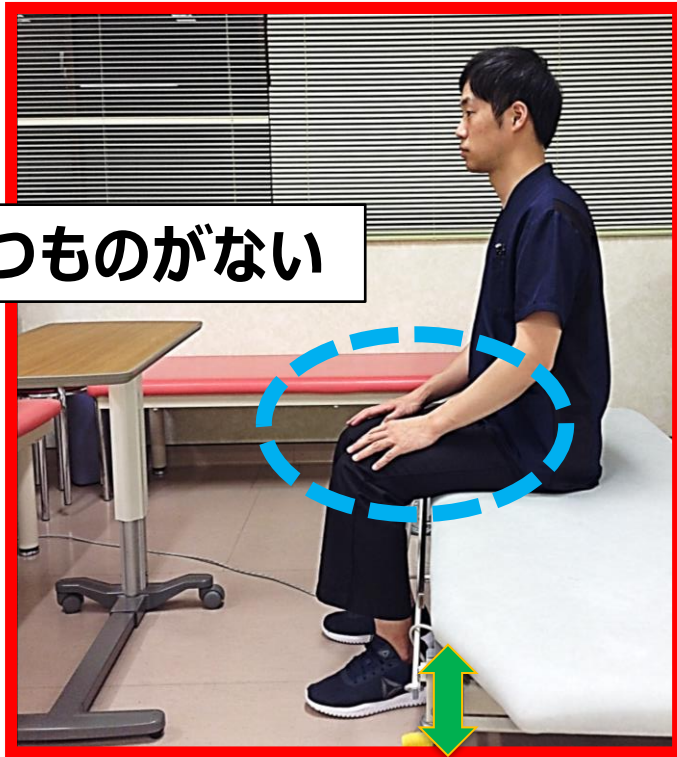
〔ポイント〕

- ベッドのほうが、心臓への負担を軽減しやすくなります。
- 布団の場合は、手すりや椅子、机などの支持物を使用し、呼吸を整えるなど、いきみ・息こらえ動作につながらないように注意が必要です。

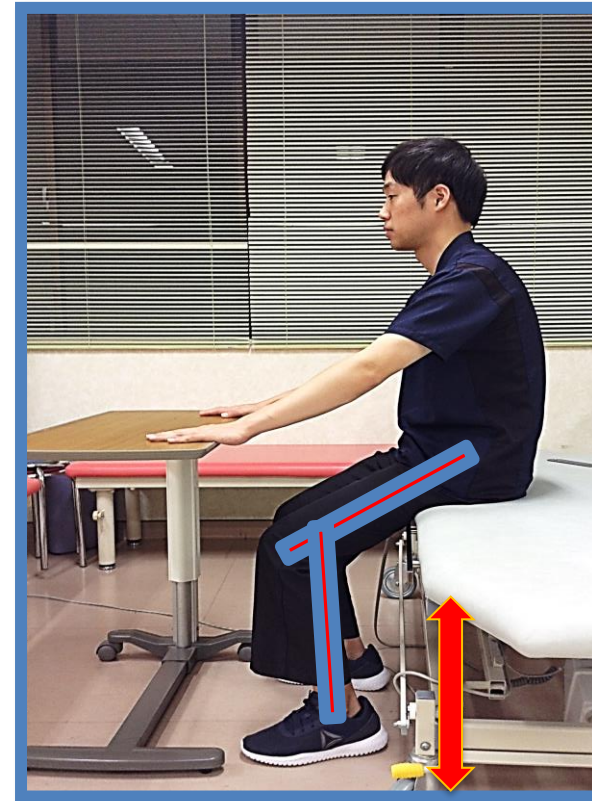
《 起立動作 》



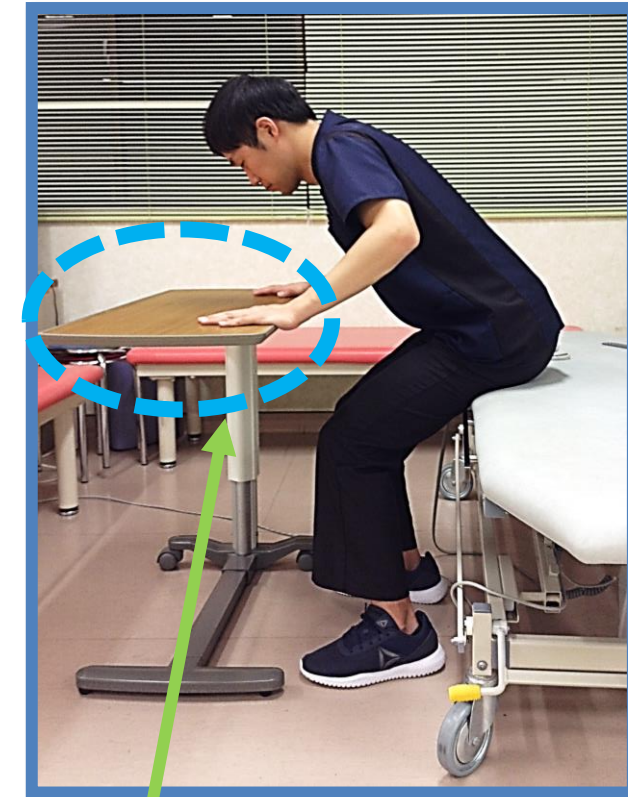
持つものがない



椅子が低い



- 椅子の座面を**高く**する。
(膝が少し伸びる程度)



- ひじ掛けやテーブル
などを使用する。

〔ポイント〕

- ゆっくり立ち上がり、ひと呼吸おいてから動きましょう。

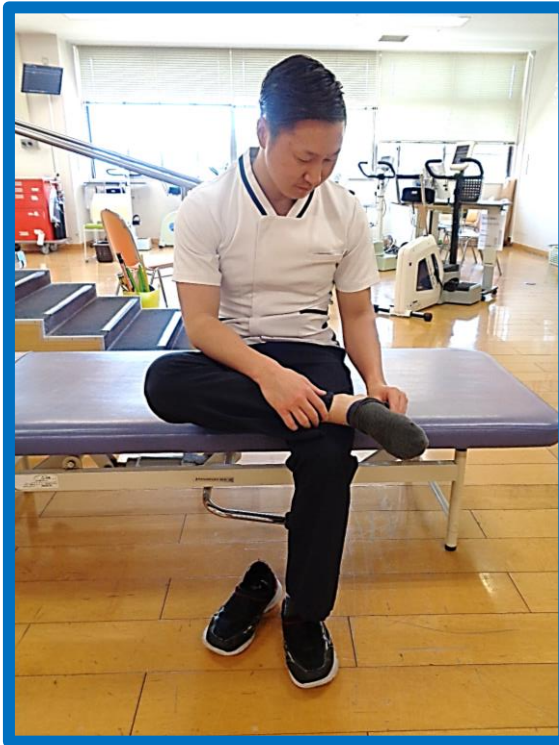
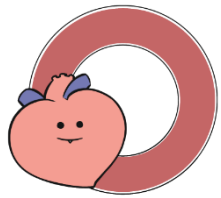
《 着替え (ズボン・靴下・靴) 》



〔ポイント〕

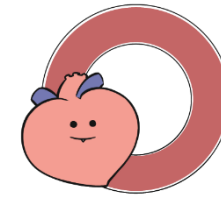
- 足を高く持ち上げる、お腹を圧迫する動作は、息こらえ動作となりやすい
ため、できるだけ避けましょう。

《 着替え (ズボン・靴下・靴) 》



(方法1)

・椅子に腰掛けて、足を組んで行う。



(方法2)

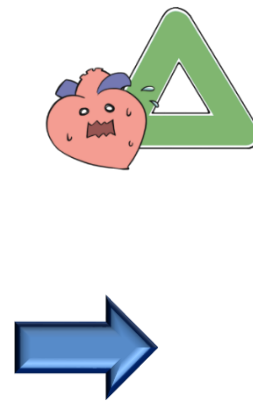
・足を投げだした姿勢で行う。

〔ポイント〕

- ①同じ姿勢・動作を **長く続けない** ことが大切です。
- ②動作が終わったら、一度休憩を取り入れましょう。

《 床上動作 》

何も持たずに、一気に立ち上がる

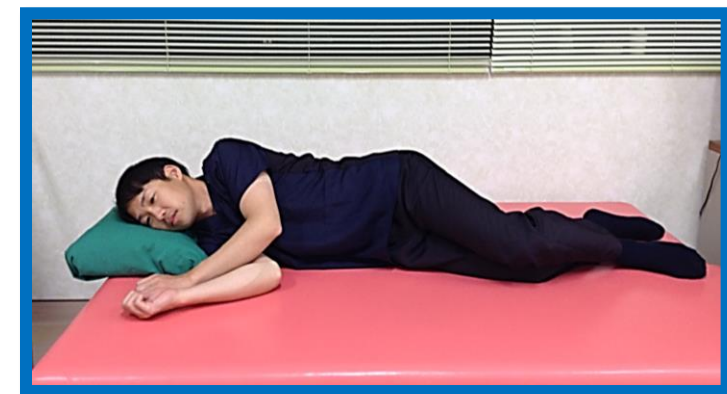


《なぜ？》

・真っすぐ起きると腹圧がかかり、しんどくなりやすく、
頭の移動も大きいいため、立ちくらみが出現しやすくなります。



《 床上動作 》



① 寝返る



② 四つ這い



③ 椅子やテーブルな
どを支えに使いな
がら、膝立ちになる。

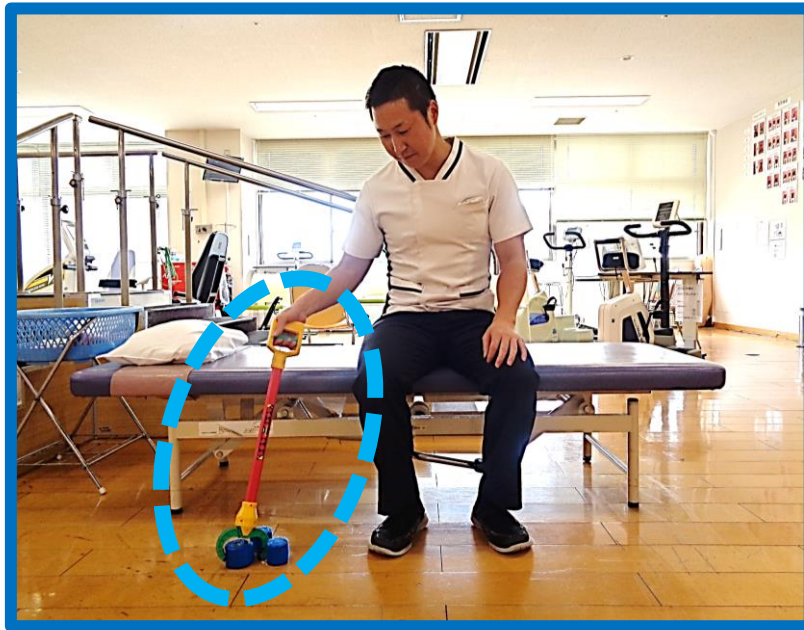


④ 立ち上がる

〔ポイント〕

- 布団からの立ち上がりも同様の方法で行いましょう。

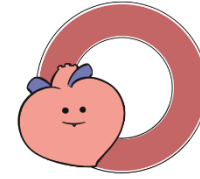
《 床上の物の拾い方 》



〔ポイント〕

- マジックハンドや火ばさみなどを使用すると、かがみ・息こらえ動作の機会を減らしやすくなります。

《 トイレ 》

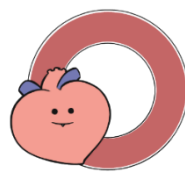


・息をゆっくり吐きながら、
徐々に腹圧をかけます。

[ポイント]

- ① できるだけ、洋式便器を使用しましょう。
- ② トイレは移動も含めた連続動作となります。トイレへ到着・排泄後は休憩を取り入れましょう。
- ③ 排便時、息を止めていきむと苦しくなります。

※無理をしないでいきまずに、息をゆっくり吐きながら、徐々に腹圧をかけ自然に出すようにしましょう。



《 トイレ動作 – 福祉用具 – 》

- 利尿薬などの影響でトイレの頻度が多く、トイレ動作は心臓に負荷がかかりやすい！！
- ベッド上や寝室で排泄を行うことで**移動回数が減り**、心臓の負担や介護負担も軽減しやすくなります。



ポータブルトイレ

- トイレまでの移動が減らせます。



尿器



- ベッド上で寝ながら排尿が可能

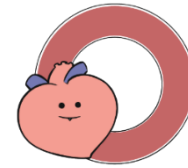


穂高便座

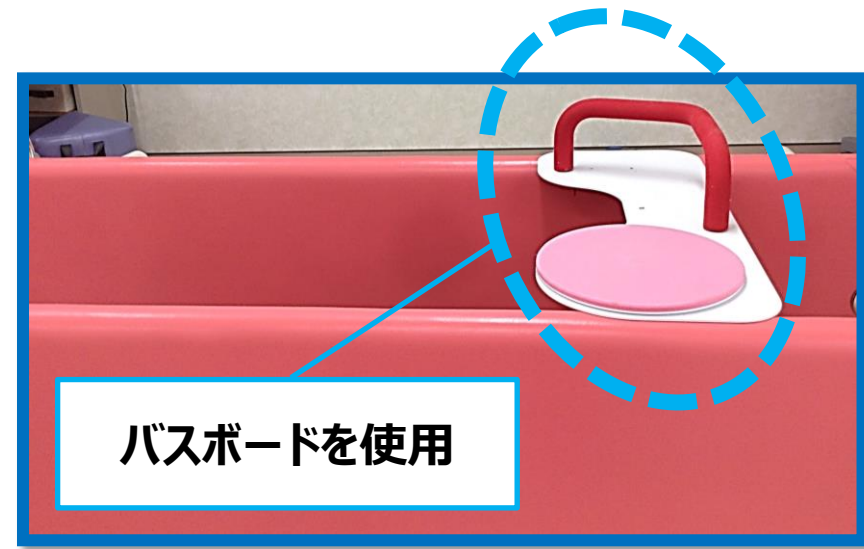
- 座面が上がり、立ちやすい



《 入浴動作 》



立って浴槽をまたぐ



バスボードを使用





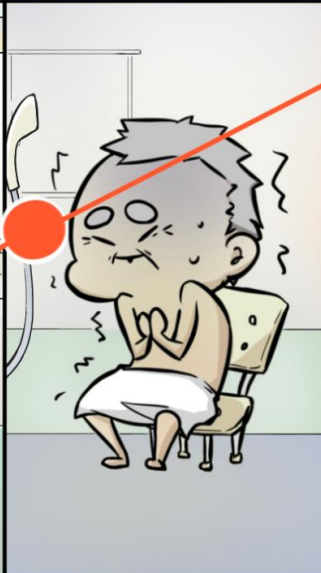
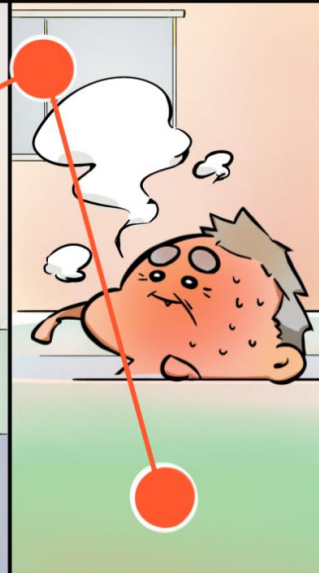
座って浴槽をまたぐ

〈立って浴槽をまたぐと・・・〉
① かがみ動作になりやすい。
② 片足立ちとなるため、転倒の危険がある。

要注意！！ 《入浴動作 設定》

ヒートショックに注意！！ 入浴時間は10分程度

お風呂は血圧変動が大きく心臓に負担が大きい！

			
暖かい室内	寒い脱衣所	寒い浴室	熱い浴槽内
血圧安定	血管が縮み 血圧上昇↑	さらに 血圧上昇↑↑	血管が広がり 血圧低下↓

浴室と脱衣所の温度は一定にする

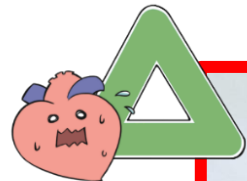


お湯の温度：
40～41°C程度



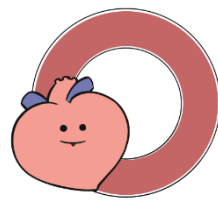
お湯の深さ：胸まで

《 入浴（洗体） 》



・低い椅子では、お腹が
圧迫されやすい。

・40cm以上の高い椅子で
うつむくと、お腹が圧迫される。



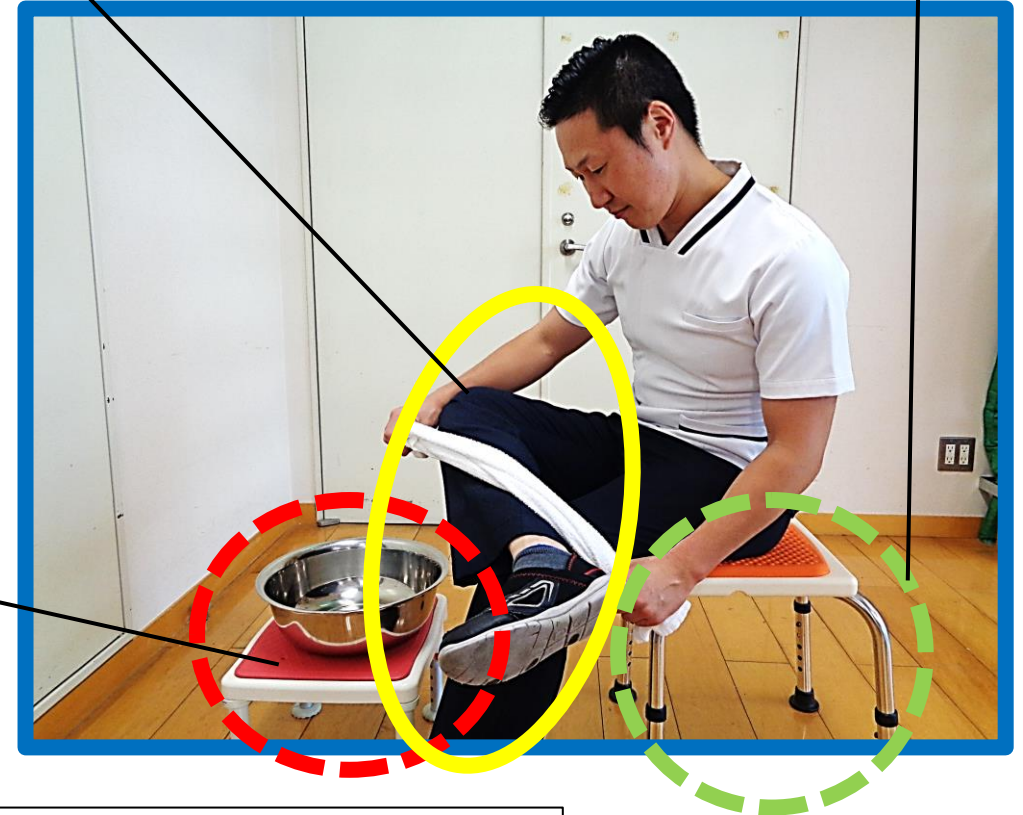
《 入浴（洗体） 》

・足先は足を組んで洗う。

・35～40cmくらい
のシャワーチェア
を使用



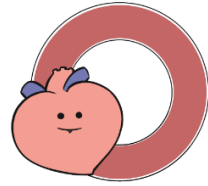
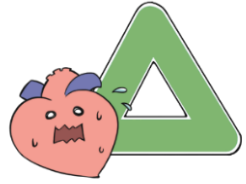
・かがみ続けないうために、洗面器は台や膝の上に置く。



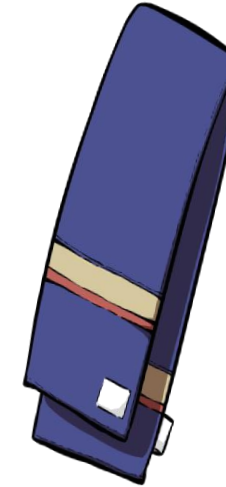
〔ポイント〕

- ① 同じ姿勢・動作を **長く続けない** ことが大切です。
- ② 動作が終わったら、一度休憩を取り入れましょう。

《 入浴 (洗体) 》



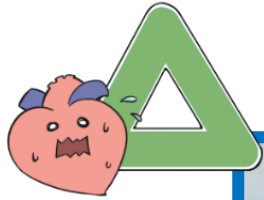
- 長いタオルや長柄のブラシを使用



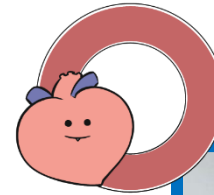
〔ポイント〕

- ① タオルが短いと、息こらえの動作となりやすいです。
- ② 動作スピードはゆっくりと大きく動かしましょう。
洗体・洗髪・清拭の途中で一度休憩を取り入れましょう。
- ③ 湯気で息苦しさをを感じる場合は、換気をしましょう。

《 入浴（頭を洗う） 》



- ・腕が高く挙がる、頭を下げすぎると息こらえ動作となりやすい。



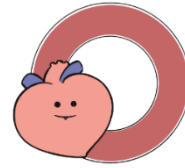
〔ポイント〕

- ・腕を高く挙げずに、できるだけ体を起こし、片方の腕だけで洗いましょう。

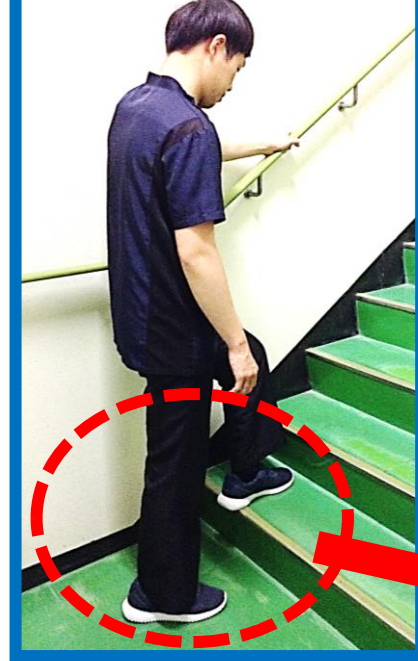
《 階段昇降 》



・何も持たずに、
昇り降りする



手すりを使う

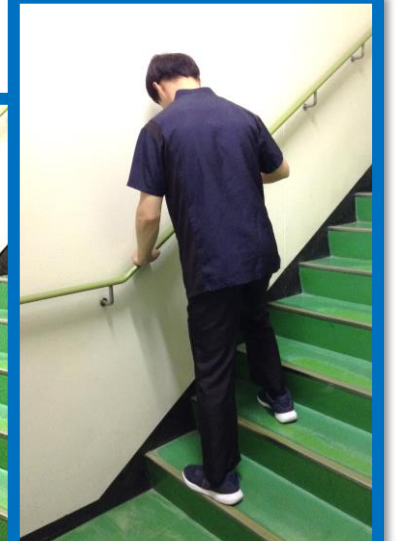


2足1段
(一段昇ったら、足をそろえる)
※休憩を取り入れながら行いましょう。

違う昇り方



手すり+杖



横のぼり

〔ポイント〕
手すりを利用して、**ゆっくり**
昇り降りすることが大切です。