

寝返り介助



①寝返りをして頂くために、寝ながら向きを変えるのが、寝返り介助なのですが、このやり方ですと、非常に重くて、職員さんも腰を痛めてしまいます。



②そこで！寝返り介助3原則を使います。1つ目、写真のようにご利用者に足を曲げて頂きます。



③続いて原則の2つ目、両腕を身体の上ののせて頂きます。



④原則3つ目、頭を上げて頂きます。



⑤するとどうでしょう。介助者は両手の指一本で寝返りの介助をする事ができるのです！

これは、ベッドで寝ている方の、ベッドマットとの接地面積を可能な限り小さくする事で、介助する際の力を最小限にする事ができる、というものです。

もちろん、すべての方に3原則ができる訳ではありませんが、1つでもできれば、介助する際に使う力は激減します。是非お試し下さい！