

**Question12** : ベッド上移動ではどのような用具が使えますか？  
移動を介助するにはどんなコツがありますか？

**Answer** :

- ◆ベッド上の移動では、スライディングシートを使用する方法があります。  
スライディングシートは両面が滑りやすい薄いシートであり、主にベッド上での移動や体位変換等の時に対象者の身体の下に敷き込み、ベッドとの摩擦を減らして移動しやすくする支援用具です。  
2つ折りにして使用するシートタイプと筒状タイプがあります。

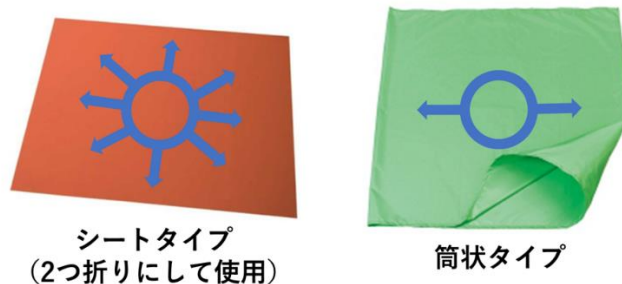


図6 シートの種類

- ◆ベッド上移動では、持ち上げず、押す・引く・回転させる動きが基本となります。

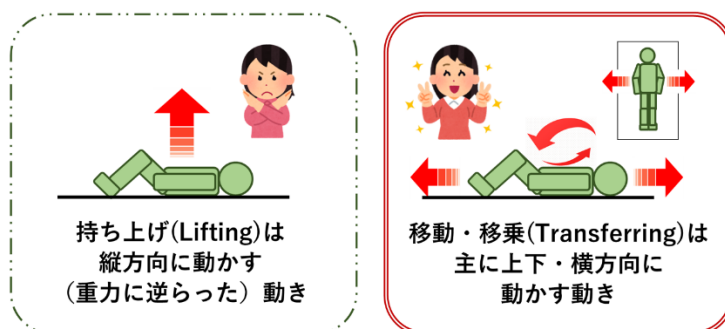


図7 移動時の動きの基本

- ◆移動介助の方法を考える上で、移動中どこに体圧と摩擦がかかるのか、対象者はどのような動きが可能であるのかを把握しておくことが大切です。対象者が膝を立てて臀部を上げることが可能かどうかを確認し、介助方法が対象者の自然な動きとなるかを見極めましょう。また、膝を立てると臀部周囲の体圧が増え、臀部を上げると後頭部と肩甲帯周囲の体圧が増えます。体圧がかかる箇所にシートを敷き込み摩擦を減らすためには、適切なシートサイズを選ぶ必要があります。
- ◆移動補助具であるスライディングシートを活用した上方移動の実施では、シートを使用しない時に比べて、介助者および対象者双方の主観的肯定感が高いとの結果が得られています。しかし、移動時の身体の支え方によっては対象者が不快感を生じることもあり、また、滑りすぎは危険であるため、恐怖心や不安などへの影響を考慮する必要があります。さらに、移動時だけではなく、シートの挿入・除去についても双方にとってより負担の少ない方法を検討することが大切です（首藤ら2019）。

- ◆移動に支障となる摩擦部位を最小限にするため、両上肢を胸腹部あたりに乗せて身体を小さくまとめます（写真 23）。



写真 23

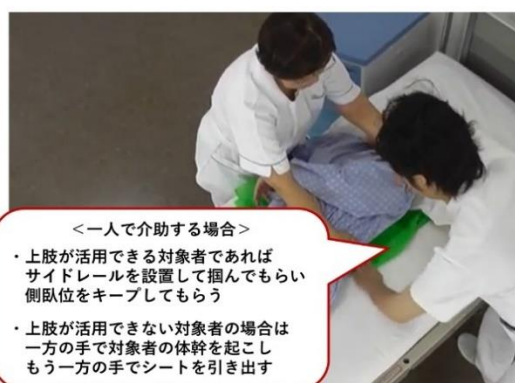
### 【臀部を上げられる対象者の場合】

- ◆臀部を上げられる対象者の場合、移動に支障となる摩擦部位である後頭部（枕の下）～肩甲帯周囲までシートを敷きます（写真 24）。敷き込んだ反対側のシートを引き出す際、側臥位の安全・安楽を確認しながら実施します（写真 25）。



臀部を上げられる対象者であれば後頭部（枕の下）～肩甲帯周囲までスライディングシートを敷き込むこの場合、頭頂部側から敷き込んでよい

写真 24



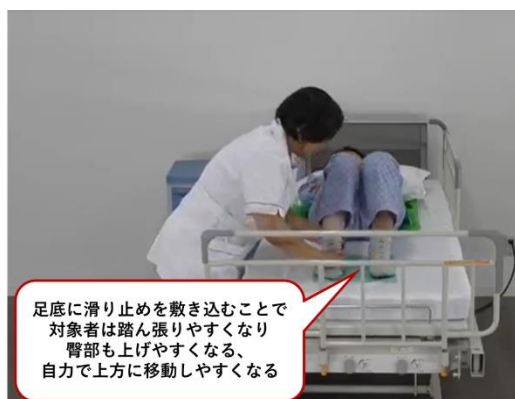
<一人で介助する場合>

- ・上肢が活用できる対象者であればサイドレールを設置して掴んでもらい側臥位をキープしてもらう
- ・上肢が活用できない対象者の場合は一方の手で対象者の体幹を起こしもう一方の手でシートを引き出す

写真 25

- ◆上方移動の場合、足底の下に滑り止めマットを敷き込むことにより、足底部の摩擦を活用し、自力で上方へ移動しやすくなります（写真 26）。

臀部を上げてゆっくりと上方へ移動してもらいます。臀部は上げられるが自力で上方へ移動できない場合、対象者の臀部～大腿部を支え、静かに頭側へ押して上方へ移動させます（写真 27）。



足底に滑り止めを敷き込むことで対象者は踏ん張りやすくなり臀部も上げやすくなる、自力で上方に移動しやすくなる

写真 26



臀部を上げて自力でゆっくり上方に移動するよう声を掛ける

臀部は上げられるが自力で上方に移動できない人の場合は介助者が上方に押す

写真 27

- ◆移動後は滑り止めマットを外し、スライディングシートを抜き取ります。下側のシートを掴んで抜き取るようにするとシートにかかる摩擦が減り、簡単に抜き取ることができます（写真 28）。



写真 28

**【臀部を上げられない対象者の場合】**

- ◆臀部を上げられない対象者の場合、移動に支障となる摩擦部位である後頭部（枕の下）～下腿までシートを敷きます。この場合、側臥位の方が敷き込みやすくなります（写真 29）。敷き込んだ反対側のシートを引き出す際、上半身のシートと下半身のシートが重なっても構いません（写真 30）。

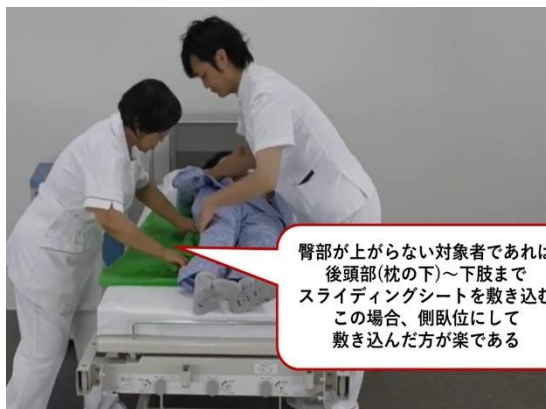


写真 29



写真 30

- ◆上方移動の際、膝関節を屈曲することができれば膝下を押して滑らせる方法があります（写真 31）。膝関節の屈曲が難しい場合、一方の手で肩甲帯周囲、もう一方の手で骨盤周囲（臀部～大腿部）を支え、静かに頭側へ押してスライドします（写真 32）。



写真 31



写真 32

- ◆上方移動のその他の方法としては、介助者1名の場合、ヒップベルト（写真33）もしくは縦長に折り畳んだシーツを用いて臀部を包み込むようにセットし、介助者は肘を伸ばして持ち手等を把持し、体重移動して上方へ滑らせる方法もあります（写真34）。この方法は手の延長として補助具を活用することで、前傾姿勢となりにくい動作で介助することができます。



移座えもんヒップベルト、株式会社モリトー

写真33



写真34

- ◆側方移動の際、一方の手で肩甲骨周囲、もう一方の手で骨盤周囲を支えて側方へゆっくりと押します（写真35）。その際、全体を一気に押すのではなく、部位毎に段階的に押し滑らせます（写真36）。



一方の手で肩甲骨周囲をもう一方の手で骨盤周囲を支えて横方向に押す

写真35



上半身と下半身に  
分けて押していく  
(全身を一気に押さない)

写真36

- ◆移動後はスライディングシートを抜き取ります。身体全体にシートを敷き込んでいる場合、体圧がかかっている方向にシートをまとめてから抜き取るようにすると外しやすくなります（写真37）。



身体全体にシートを敷き込んでいる場合、体圧がかかっている方向にシートをまとめてから抜き取るようにすると簡単に抜き取れる

写真37

<文献>

首藤英里香, 武田利明 (2019) : ベッド上での上方移動における補助具の活用が援助者および被援助者の心身に与える影響. 日本看護技術学会誌 18, 50-60.

富田川智志 (2013) : 持ち上げない移動・移乗技術の方法, 豊かな老後生活を目指した高齢者介護支援 保健医療福祉の連携より, 三原博光・松本百合美編, 関西学院大学出版会, 137-141.

<手順：ベッド上での上方移動>

1	対象者に移動の目的・方法を説明し、同意・協力を得る
2	対象者の状態に応じたスライディングシート、滑り止めシート等を準備する
3	対象者の両上肢を胸腹部の上で組む
4	<自力で膝を立てられる場合> 頭部（枕の下）から腰部あたりまでスライディングシートを敷き込む
5	対象者の膝関節を屈曲し、足底に滑り止めシートを敷く
6	対象者に足底でベッドを押し、上方へ移動するよう伝える
7	介助者は臀部～大腿部を支え、対象者の動きに合わせて静かに頭側へ押す
8	移動後、滑り止めシートを外す
9	<自力で膝を立てるのが困難な場合> 頭部（枕の下）から下腿までスライディングシートを敷き込む
10	片方の手で大腿部～臀部を支え、もう片方の手で枕を支えて、静かに頭側方向へスライドする
11	膝関節が屈曲できる場合、膝関節の下を支えて上方へゆっくり押す
12	スライディングシートは腰部の隙間に集めて引き出す
13	対象者の体位と寝衣、周囲の環境等を整える

【スライディングシートを用いたベッド上上方移動】動画

<https://youtu.be/81MQ6mhZjbk>



＜手順：ベッド上での側方移動＞

1	対象者に移動の目的・方法を説明し、同意・協力を得る
2	対象者の状態に応じたスライディングシートを準備する
3	対象者の両上肢を胸腹部の上で組む
4	頭部（枕の下）から腰部、腰部から下肢までスライディングシートを敷き込む
5	反対側から敷き込んだスライディングシートを拡げる
6	介助者は腰を低くし、対象者の肩と腰を支えてゆっくり押す
7	スライディングシートを腰部の隙間に集めて引き出す
8	対象者の体位と寝衣、周囲の環境等を整える

【スライディングシートを使用したベッド上での側方移動】動画

[https://youtu.be/okemk\\_phJbs](https://youtu.be/okemk_phJbs)

