

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の作業を行う。

対象者（さくらさん）がベッドに寝ている状態でシーツの交換を行う。

2 実施内容及び実施手順

（所要時間；15分以内）

作業工程	作業内容	作業の補足事項	具体的対応（例）	備考
作業準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交換に必要な物品はワゴンに乗せてある。</li> <li>・必要物品が揃っているか必ず自分で確認する。</li> <li>シーツのたたみ方も確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・物品が過不足無く準備されているか点検し、異常があれば申し出る。</li> </ul>		競技担当補佐員の指示に従い作業準備に入る。
作業開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ノックして入室する。</li> <li>②スタート位置までワゴンを運び、競技を開始する。</li> <li>③ベッドサイドに行き、対象者に挨拶する。</li> <li>④作業の説明をする。</li> <li>⑤体調や排泄等を確認する。</li> </ul>	<p>元気よく挨拶する</p> <p>身体状態を確認する</p>	<p>「失礼します」</p> <p>「〇番〇〇です。始めます」</p> <p>「本日担当する〇〇です」</p> <p>「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」</p> <p>「排泄はよろしかったですか」</p> <p>「準備をしますのでしばらくお待ち下さい」</p>	<p>全ての作業については、説明と同意を得る。</p> <p>ワゴンを作業しやすい位置に置く。</p>
作業環境確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ベッドストッパーを確認する。</li> <li>②ベッドの高さは、必要に応じての調整。</li> <li>③窓を開ける。</li> </ul>	<p>ベッドのストッパーを確認することを伝え、ストッパーも内側に向けておく。</p> <p>ベッドの調整は了解を得る。</p> <p>換気をすることを伝える。</p>	<p>「さくらさん ベッドのストッパーの確認をします」</p> <p>「確認しました。大丈夫です」</p> <p>「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」「寒くはないですか」</p>	
使用シーツの交換	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ベッド手前から声かけをし、シーツ交換を始める。</li> <li>②手前のベッド柵を外す。</li> </ul>	<p>声かけは、対象者の目の高さでゆっくりと話す。体は左横向きにして、手前側からシーツを換えることを説明</p> <p>静かに音をたてないようにベッド柵を移動する。</p>	<p>「さくらさん 今からシーツ交換をいたします。横向きになってもらって、交換していきますが、よろしいでしょうか」</p> <p>「柵を外します」</p> <p>ベッドの下に入れる。</p>	

<p>使用シーツの交換</p>	<p>③声かけをしながら、掛け物をとる。 ④身体を左側に移動することを説明する。</p> <p>⑤安楽な姿勢を確保する。 ⑥使用シーツ全体の引き出し</p> <p>⑦マットレスパットの掃除</p>	<p>扇子たたみをして、ワゴンへ置く。 枕を左に移動、顔を左に向いてもらい、手と足を組んで背面の方法で左横向きにする。</p> <p>腰を引くことを説明し、安楽な体位になって貰う。 手前の使用しているシーツ全体（頭部・サイド・足部）を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>ベッドブラシでマットレスパットの汚れを払う。</p>	<p>「掛け物を取ります。寒くはありませんか」 「右側から交換しますので、身体を左側に向けてもよろしいですか」「枕を移動します」「手と足を組んでもらい、顔を左に向いてもらってよろしいですか」「きつくはありませんか」「腰を引いてもよろしいですか」 「柵を持ってもらってよろしいですか」 「さくらさん 手前のシーツを外します」 「シーツを身体（背中）の下に入れていきます」 「さくらさん きつくはないですか、大丈夫ですか」 「手前を掃除します」 ベッドブラシが跳ねないように、手早く枕元から足元へ払い、塵箱へ入れる</p>	<p>肩と腰に手をあてて静かに横にする。</p>
<p>新しいシーツを敷く①</p>	<p>①新しいシーツを敷く。 ②新しいシーツを広げる。 ③使用しているシーツの下に入れ込む</p>	<p>シーツは縫い代の位置を確認する。広い方を頭側、狭い方を足側にする。 マットレスパットの中央に4つ折にしたシーツの輪を中央線に合わせ、シーツを広げ、縦4つ折にしたシーツの上側の1枚を手前に下ろす。 2枚目のシーツを頭側から肩幅程度持ち、扇子折をしながら対象者の使用しているシーツの下に入れ込む。</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」「痛くありませんか」</p>	
<p>防水シーツを敷く</p>	<p>防水シーツをシーツの上に置く</p>	<p>防水シーツの中央線とシーツの中央線を合わせ、臥床者の臀部の位置（ベッド足元より三分の一程度）に置き、対象者の身体の下に扇子折で入れる。</p>	<p>「防水シーツを敷きます」</p>	
<p>新しいシーツを敷く②</p>	<p>①手前側（右側）の角を作り、手前から（頭部から足部）進める。 ②ベッド上に三角形を作る</p>	<p>手前の頭部シーツのゆとり部分をしっかり握り、マットレスの頭部を持ち上げ、頭部のシーツを足部の方向へ引きながらマットレスの下へ伸ばして入れる。 頭部のシーツの輪になる部分と肩幅程度のところを持ち、頭部のシーツを持った手をベッド幅</p>	<p>「枕元の角を作りますので、頭を上げます」 「気分は悪くありませんか」</p>	

<p>新しいシーツを敷く②</p>	<p>③角を伸ばして入れる。</p> <p>④シーツをマットレスの下に入れ込む</p> <p>⑤足側のシーツ</p> <p>⑥ベッド上に三角形を作る。</p> <p>⑦三角形角の部分、マットレスの下に入れ込む。</p> <p>⑧防水シーツもマットレスの下に入れる。</p> <p>⑨身体を右側に移動して、足元をとり反対側（左側）へ移動</p>	<p>の上縁にもっていき、シーツの脇線を床面と直角になるように、片方の手でシーツ持ち、ベッド上に三角形を作る。</p> <p>マットレスから垂れている部分は、ベッド幅を足側に引き、角を伸ばして入れる。</p> <p>三角形角の部分は、マットレスの上線を手背（手の甲）で固定しながら他方の手でシーツを下ろす。固定している手をマットレスの上線にそって抜き、マットレスの下に入れ込む。</p> <p>足側の角は頭部の縦の線に沿って足側のシーツの端を握り、マットレスの下へ入れ込む。</p> <p>足部の角は、足側の輪と肩幅程度を持ち、足側のシーツをベッド幅の上縁にもっていき、シーツの脇線を床面と直角になるように、片方の手でシーツを持ちベッド上に三角形を作り、垂れた部分は、シーツ幅を頭側に引き、角をしっかりと伸ばして入れる。</p> <p>三角形角の部分は、マットレスの上線を手背（手の甲）で固定しながら他方の手で下ろし、固定している手をマットレスの上線にそって抜き、マットレスの下に入れ込む。</p> <p>ベッド手前のマットレスから垂れている部分をマットレスの下に入れ、同様に防水シーツもマットレスの下に入れる。</p> <p>体を仰向けに戻して、身体を右横向きに移動することを説明し、対面の方法で右横向きにする。</p> <p>安楽な姿勢を保つために、肩腰を引くことを説明する。</p> <p>音を立てないようにベッド柵を付け、柵を持ってもらう。</p> <p>足元を通り反対側へ移動する。</p>	<p>「足元の角を作ります」</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。」 「お疲れ様でした」「身体を元に戻しますので、柵を離してください」「大丈夫ですか」 「これから、左側を交換しますので、右側に横になって貰ってよろしいですか」 「枕を移動します」「手と足を組で、顔を右に向いてもらってよろしいですか」「横向きにします」「大丈夫ですか」「きつくはありませんか」「腰を引いてもよろしい</p>	<p>肩と腰に手をあてて静かに横にする。</p>
-------------------	---	--	--	--------------------------

新しいシーツを敷く②			ですか」「柵をしますので、柵を持って貰ってよろしいですか」 「それでは、向こうへ移動します」	
新しいシーツを敷く③	①体の反対側（左側）からシーツを交換する。 ②安楽な姿勢を確保する。 ③使用シーツ全体の引き出し ④マットレスパットの掃除  ⑤新しいシーツを引き出す	背中の下から使用したシーツを取り出す。 ベッドブラシでマットレスの汚れを払う 新しいシーツを身体の下から引き出す。 背中の下から使用していたシーツを取り出す。 ベッドブラシでマットレスの汚れを払う。 新しいシーツを身体の下から引き出す。	「古いシーツをとります」  「背中側を掃除します」 「きつくありませんか」  手早く、枕元から足先に向けて払う。 「新しいシーツを広げます」 背中に、しわやたるみがないように、シーツを張る。 振動がないように伸ばし広げる。	
新しいシーツを敷く④	①頭部の角を作る。 (手順は同じく、頭部から足部へ進める。) ②三角形角の部分をマットレスの下に入れ込む。  ③足部の角  ④マットレスから垂れた部分  ⑤ベッド横側のシーツ	頭部のシーツをマットレスの下に敷き入れ、頭部の角を作る。  シーツのたれた部分をマットレスの下へ入れ、三角形角の部分は、マットレスの上線に手背（手の甲）で固定しながら他方の手で下ろし、マットレスの下に入れ込む。  足部の角は、シーツ全体のたるみを対角線の方向に引っ張りながら、マットレスの下に包み入れ、下部のシーツでたるみを調整する。  マットレスから垂れた部分は、角をしっかり伸ばしてマットレスの下に入れ、三角形の部分は、マットレスの上線を手背（手の甲）で固定しながら、他方の手でシーツを下ろし、固定している手を上線にそって抜き、マットレスの下に入れ込む。  ベッド横側のシーツをマットレスの下に入れ、防水シーツをシーツ同様にマットレスの下に敷き込む。	「枕元から角を作りますので、頭を上げます」「少し振動があるかもしれません」 「大丈夫ですか」    「足元の角を作ります」 「全体のしわを伸ばしますので、すこし振動があるかもしれません」 「大丈夫ですか」「気分は悪くありませんか」   「横側のシーツと防水シーツを入れます」 「衣服のしわを整えます」	

ベッドの中央へ移動	①対象者に終わったことを伝え、対象者をベッドの中央へ移動する。 ②ベッド柵を付ける。	安楽な体位とり、寝心地を確認して、寝巻きを整え、掛け物をつける。	「お身体を元に戻しますので、柵を離して下さい」「お身体を中心に移動します」「きついところはないですか」「お身体を整えます」「掛け物をかけます」「柵をします」「さくらさん シーツ交換が終わりました。」	
点検	全体を点検する。	物品整理、ベッドの調整（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」	物品をワゴンにもどす。
終了挨拶	所定の位置に立ち、「終わりました」「終了しました」等の意思表示を行う。		ワゴンを移動し、所定の位置に立ち、「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（会場に準備されているもの）

- 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（パジャマ） 1枚

### 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（運動靴等）