

# 生活環境づくり

ベッド・マットレスの選定



石川県リハビリテーションセンター



## はじめに

介護保険制度が施行されて4年が経過しようとしています。今では制度も住民に広く周知され、介護保険認定者も年々増加しています。それに伴いサービス事業者も増加しており、良いサービス事業者を選ぶ時代になりつつあります。当然福祉用具の貸与業者や福祉用具の種類も増加しており、身体にあった福祉用具が提供できる反面、個々の身体能力を評価し的確な福祉用具を選定する必要があります。

福祉用具は、本来利用者の自立を助けるはずのものです。寝返りや起き上がりなどの起居動作ができる要支援・要介護1の認定者に電動ベッドが提供されることもあり、この場合は廃用症候群を助長する弊害の方が大きく、介護度の悪化につながるのではないかとされています。

そこで、今回最も貸与が多いベッドとそれに欠かすことのできないマットレスを取り上げ、その選定方法について冊子を作成することといたしました。

この冊子では、ベッド・マットレスの種類や特徴から、身体状況に応じたベッド・マットレスの選定の仕方、またベッド・マットレスを利用する上での注意点などを紹介しています。この冊子を利用していただき、利用者にも介護者にも優しい生活が提供できれば幸いです。

# 目次

## はじめに

■	<b>第1章</b>	<b>介護保険における福祉用具の現状</b> .....	1
	1	最も使用割合の高い福祉用具は「特殊寝台」.....	1
	2	特殊寝台を入手する際の相談相手はケアマネジャーが多い.....	1
	3	要支援・要介護1の福祉用具利用に特殊寝台が多い.....	2
	4	自立支援を目指すために.....	2
■	<b>第2章</b>	<b>自立を促すための福祉用具の考え方</b> .....	3
	1	支援する際の基本的な考え方.....	3
	2	福祉用具の考え方.....	3
■	<b>第3章</b>	<b>ベッド・マットレスの機能と種類</b> .....	4
	1	寝具に求められる要素.....	4
	2	ベッド及び周辺機器の種類と特徴.....	5
		(1) ベッド各部の名称と特徴.....	6
		(2) ベッド及び周辺機器の種類と特徴.....	7
	3	マットレスの種類と特徴.....	10
■	<b>第4章</b>	<b>生活にあったベッド・マットレスの適合の考え方</b> .....	13
	1	寝具の選定に影響する要因.....	13
	2	身体にあったベッドの選定方法.....	14
		(1) ベッドの大きさの判定基準.....	14
		(2) ベッドの高さの判定基準.....	14
	3	能力に応じた選定の目安.....	15
		(1) 自立を目的とした選定方法.....	15
		(2) 自立支援を目的とした選定方法.....	16
		(3) 褥瘡予防を目的とした選定方法.....	19
	4	主な疾患から見た選定方法.....	24
		(1) 慢性関節リウマチ.....	24
		(2) パーキンソン病.....	24
		(3) 筋萎縮性側索硬化症.....	24
		(4) 起立性低血圧のある者.....	24
■	<b>第5章</b>	<b>福祉用具に関する相談支援体制</b> .....	25

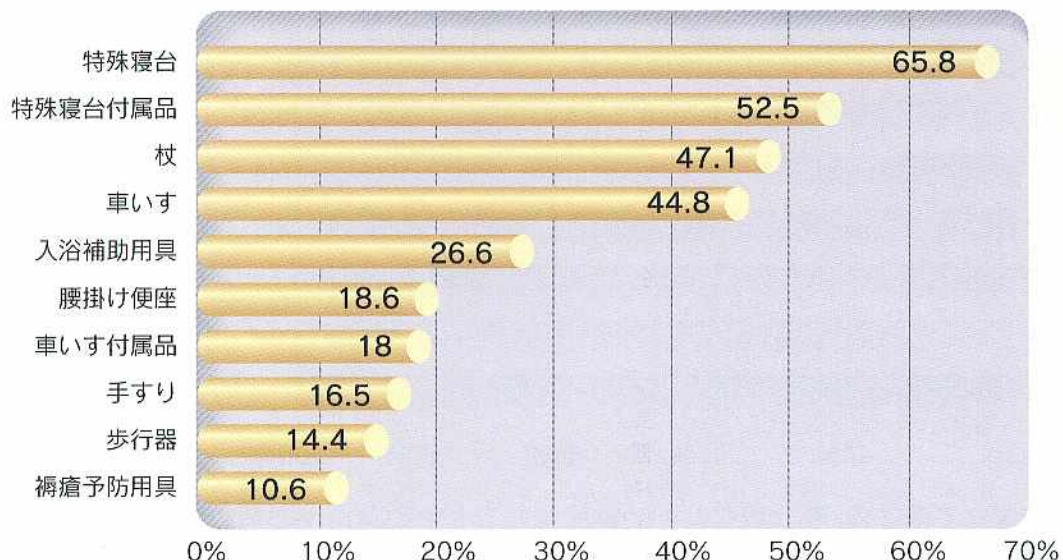
## 〈参考〉

○ 参考文献



## ① 最も使用割合の高い福祉用具は「特殊寝台」

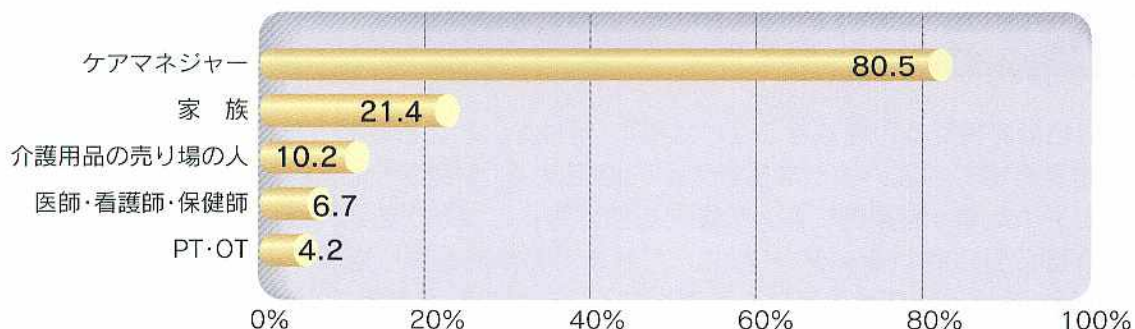
第一生命経済研究所が介護保険の給付対象となっている17品目の福祉用具の利用・所有状況について、在宅の要介護者500名を対象にアンケート調査を行ったところ、最も使用割合の高い福祉用具は「特殊寝台(\*)」、次いで「特殊寝台付属品(\*\*)」でした。



\* 特殊寝台=通常ギャッジベッド、電動ベッドといわれているもの  
 \*\* 特殊寝台付属品=サイドレール・マットレス・ベッド用手すり・テーブル

## ② 特殊寝台を入手する際の相談相手はケアマネジャーが多い

また同じアンケート調査では、特殊寝台を入手する場合、ケアマネジャーに相談することが圧倒的に多いという結果でした。ケアマネジャーだけでなく、それ以外の専門家にも相談できる体制を充実させることも重要ですが、現状ではケアマネジャーに福祉用具を選定する知識や技術を求められていることがわかります。

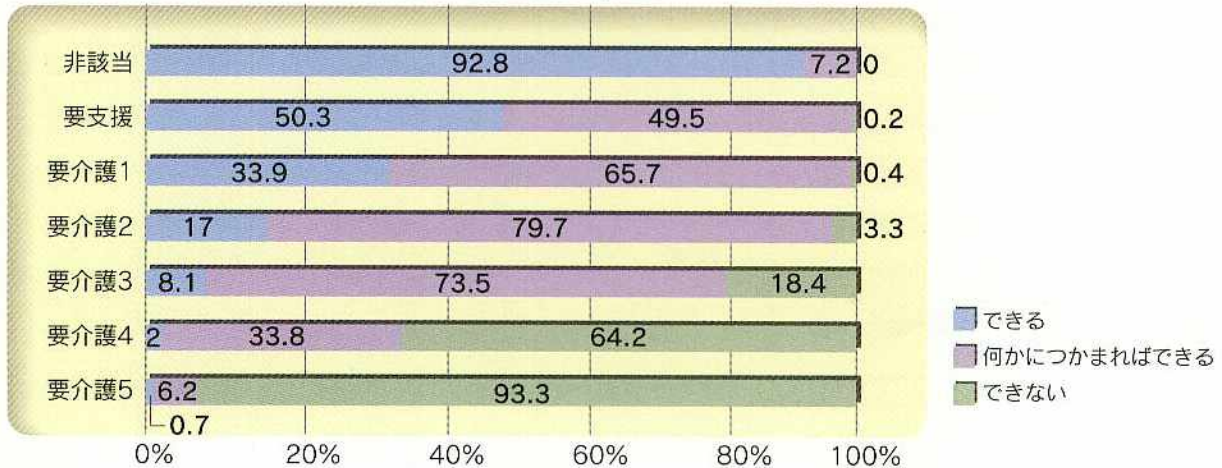




## ③ 要支援・要介護1の福祉用具利用に特殊寝台が多い

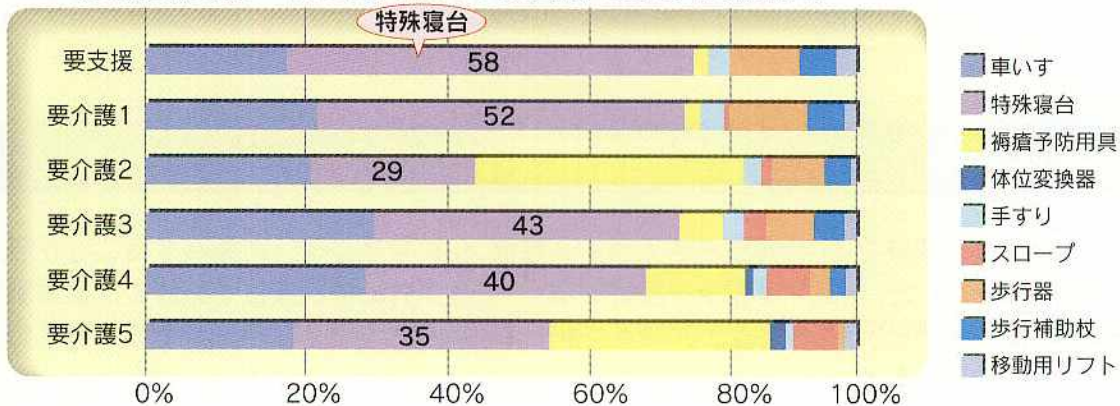
厚生労働省の資料によれば、要支援・要介護1の方はほとんどが自力で起きあがることができます。このことから、軽度認定者にはいろいろな機能のついた特殊寝台は必要ないことがわかります。

〈要介護度別にみた項目別評価状況(起き上がり)〉



しかし、同資料で要支援・要介護1などの軽度な方でも特殊寝台が非常に多い割合で提供されていることが明らかになっており、特殊寝台が要支援・要介護1の方々の自立支援になるのかという指摘がされています。

〈要介護度別にみた福祉用具の種目別の貸与件数割合〉



## ④ 自立支援を目指すために…

福祉用具は自分の持てる力をできるだけ活用し、足りないところを補うために使用する道具です。持っている力を発揮できないような福祉用具の選定は、介護度の悪化を容易に引き起こします。よかれと思ってやった事が結果的に本人の能力を妨げ悪化につながるという現状があることを知り、医療・福祉・保健分野に関わるスタッフとして、今までの仕事を振り返ってみることが大切です。ベッド＝特殊寝台、マットレス＝エアマットではなく、自立支援・介護予防を目指した福祉用具の選定を今一度考えてみましょう。



## ① 支援する際の基本的な考え方

高齢や障害で介護が必要な状態となっても、自分の持っている力を最大限に活用し、自立した生活が送れるように支援していくことが大切です。そうすることで、持っている力を低下させることなく、介護状態の悪化を防ぐことができます。あくまでも「自立支援」をめざしましょう。

## ② 福祉用具の考え方

福祉用具は、本人が能力を発揮できるように補助する道具であり、また介助者の負担を軽減させる道具でもあります。よって、福祉用具を考える前に、まずは本人の能力がどの程度あるのかを把握する必要があります。

福祉用具を考える時に、下の優先順位で活用方法を検討するとよいでしょう。

## 優先順位

## 第1位

本人自身の力で動くことができれば福祉用具はいりません。



## 第2位

本人自身の力だけではできなくても、福祉用具を利用すれば一人でも動くことができます。



## 第3位

本人自身が福祉用具を利用することが難しければ、介助者が本人の力を利用しながら介助を行います。



## 第4位

本人の力を利用することが難しい場合は、介助者が福祉用具を利用して介護負担を軽減しながら介助を行います。





「ベッドはギャッジアップのあるベッド」「マットレスはエアマット」と短絡的に考えるのではなく、ベッド・マットレスの役割や種類を確認し、本人の能力が発揮できる寝具を選びましょう。

## ① 寝具に求められる要素

寝具には「寝心地」「離床動作」「生活行為」の3つの要素が求められます。

- ①寝心地(安眠・褥瘡予防・痛みの軽減など)がよい
- ②寝返り・起き上がり・座位・立ち上がりなど、離床していく時の動作が容易に行える
- ③寝たきりの場合、生活行為(排泄・食事・更衣・清拭・読書など)が行いやすく、介護もしやすい

### 寝具に求められる要素

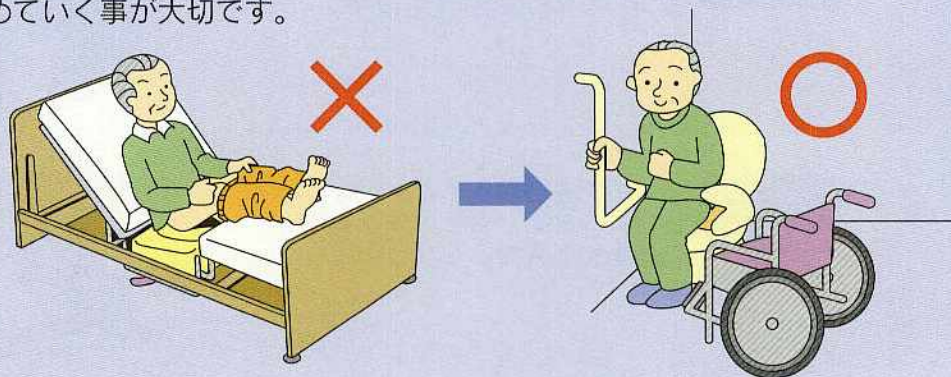
寝心地

離床動作

生活行為

### 寝具は生活の場ではありません！

高齢であっても障害があっても、夜寝る以外はベッドから離れた生活を送るのは当然のことです。もし、自分が「ベッドの上で1日過ごして下さい」と言われたらどうですか？ベッドから離れた生活ができる機能を持った寝具をまず第1に求めていく事が大切です。





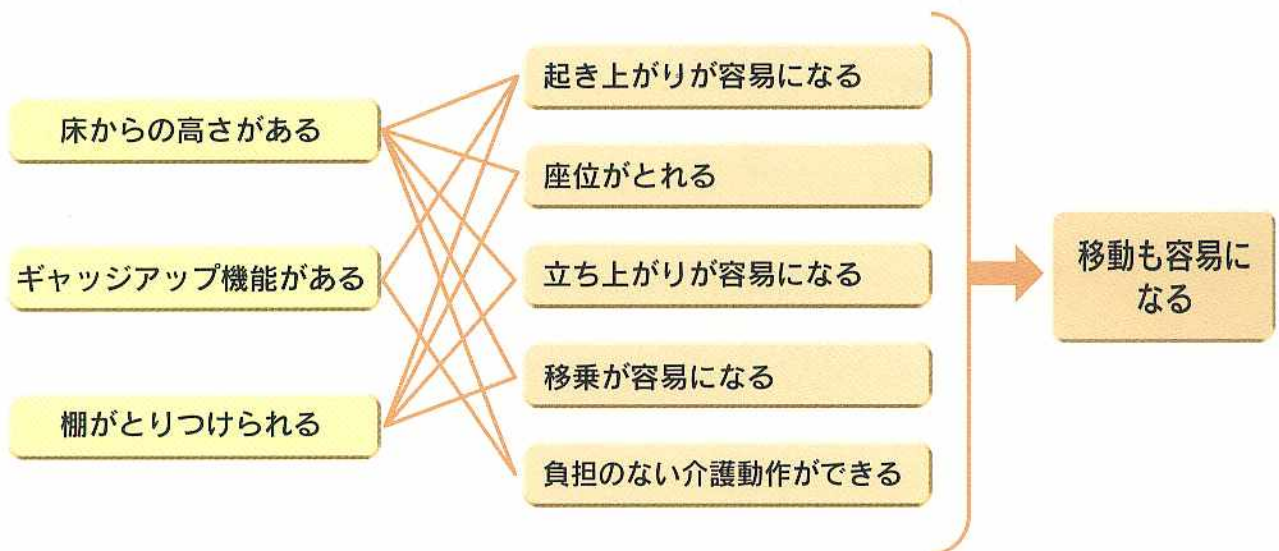
## ② ベッド及び周辺機器の種類と特徴

日本人は布団で寝る習慣があり、特に高齢者の場合、ベッドへ切り替える時には切り替えざるを得ない大きなきっかけがあります。それは

- ① 起き上がったり、床から立ち上がることが難しくなった時
- ② どうしても介護が必要になった時

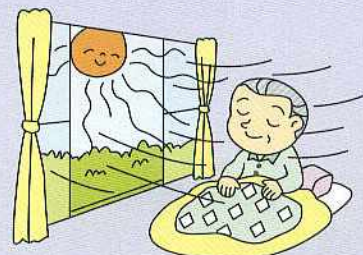
などです。これらを補ってくれるのがベッドの役割となります。

ベッドを取り入れることで、できなかった起居動作・移乗動作が行えるようになる方や、介護動作が容易になる方については、ベッドの果たす役割は非常に大きいと考えられます。



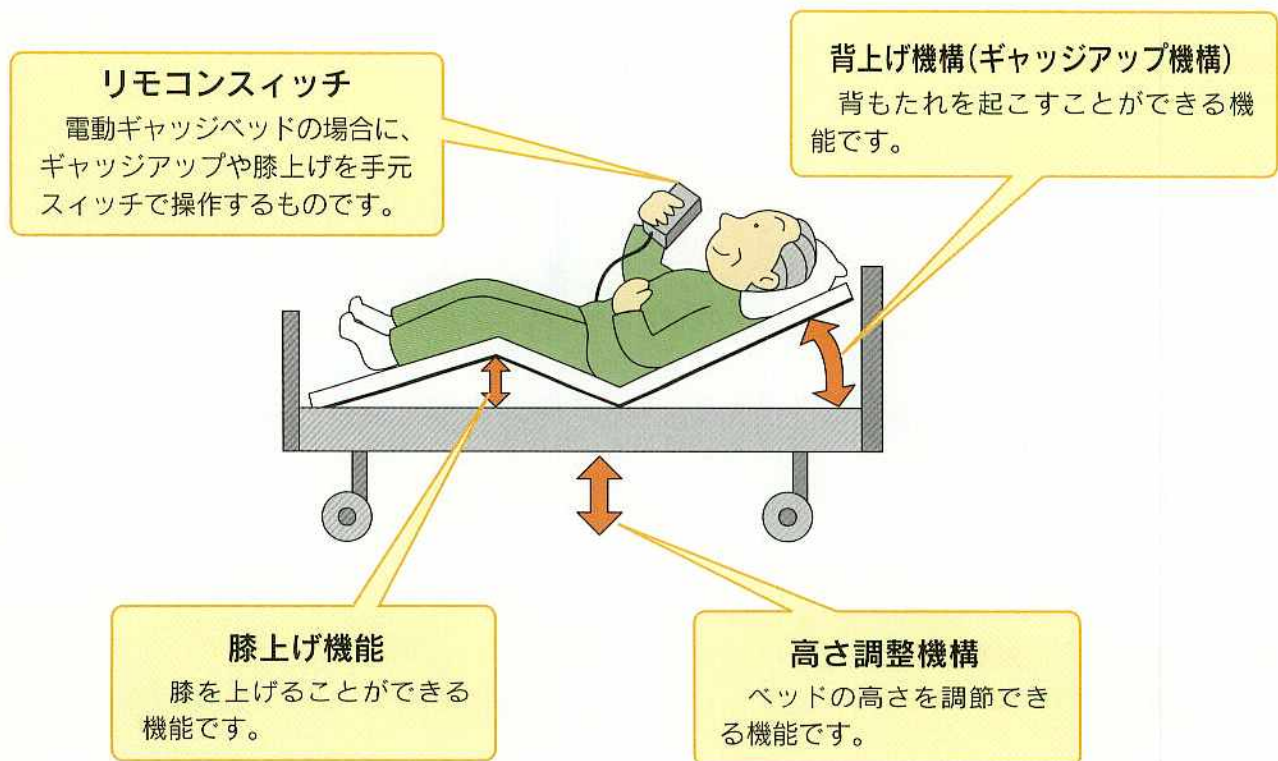
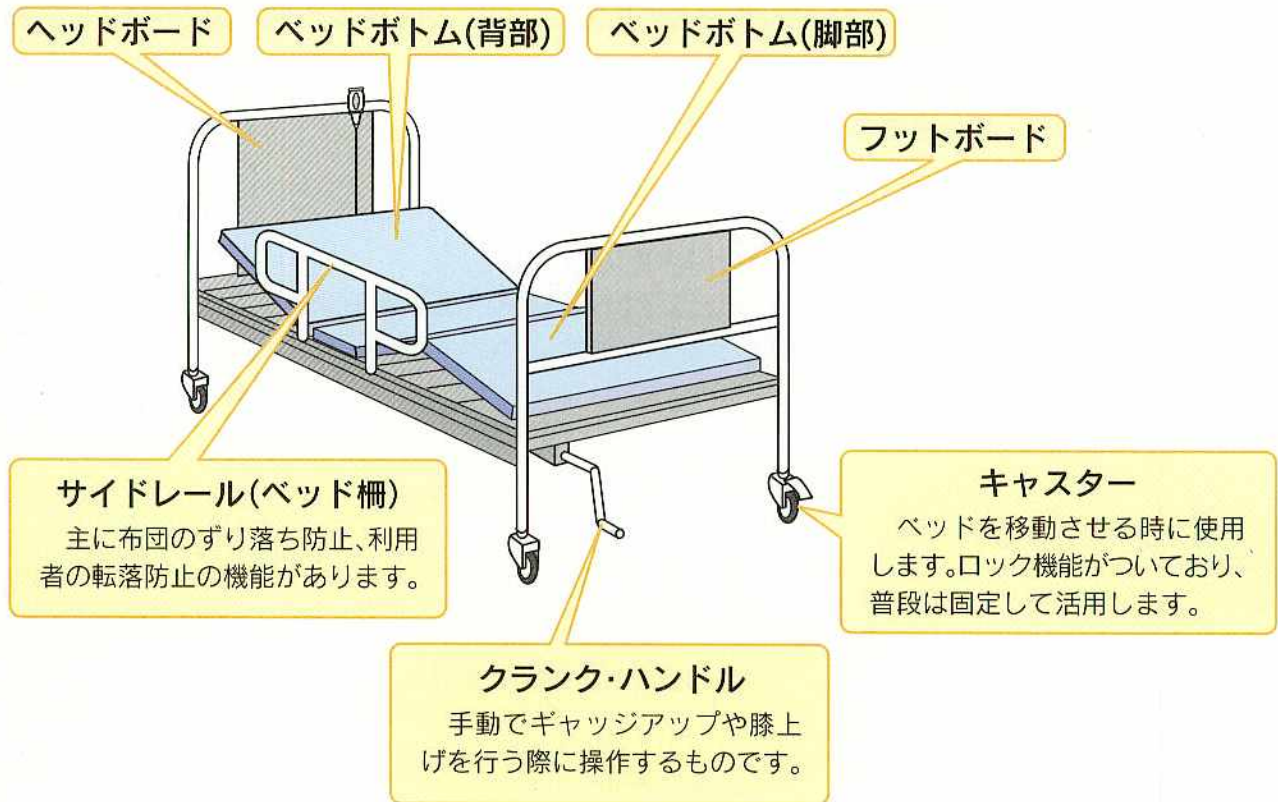
### 安易な特殊寝台の導入は止めよう！

「何とか床から立ち上がれるけど、高齢になったからベッドにしよう」と安易にベッドを導入すると、床から立ち上がる必要がなくなり、次第に床から立ち上がれなくなります。また、「起き上がれるけど楽をするためにギャッジアップのベッドにしよう」と安易に特殊寝台を導入すると、自分の力で起き上がる必要がなくなり、次第に起き上がれなくなります。誰でも一度楽を覚えると、わざわざ苦しいことはしなくなるものです。楽になるものを導入する時は、利用者にとって本当に必要なものなのかを考え慎重に対処しましょう。





## (1) ベッド各部の名称と特徴





## (2) ベッド及び周辺機器の種類と特徴

ベッドには様々な種類のものがあります。

### ①ベッドの種類と特徴

#### ・据置型ベッド

通常の家具ベッドです。

利用者が立ち上がりを行いやすい高さのベッドを選定しましょう(P14参照)。

#### ・背上げベッド(1モーターベッド)

電動による背上げ機能があります。

背上げ機能だけを使って起きあがると、滑り座りになるので注意が必要です。

#### ・背上げ膝上げベッド(2モーターベッド)

操作盤で背上げ・膝上げの調節が別々に可能です。

連動式もあります。

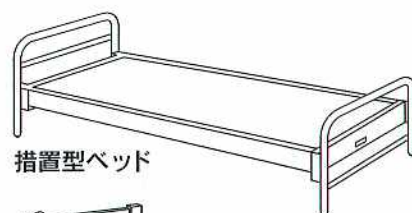
連動式の場合は、膝が先に動き次いで背が動くものを選定すると臀部のズレが少なくなり褥瘡予防ができます。

#### ・背上げ膝上げ高さ調節ベッド(3モーターベッド)

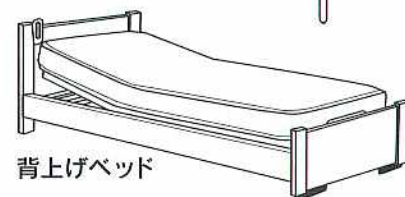
背上げ・膝上げ・ベッドの高さ調整が全て電動により可能です。

#### ・特殊ベッド

手元スイッチで背と座が起床、回転しベッドの移乗がおこないやすくなる移動介助ベッド・脚部が開閉し直接床に足をつけ付属の平行棒を利用して立ち上がる立ち上がりベッド・入浴機能付きベッド・排泄機能付きベッドなどがありますが、その機能がどうしても必要なかどうか検討する必要があります。



据置型ベッド



背上げベッド



背上げ膝上げベッド



背上げ膝上げ  
高さ調節ベッド

### ベッドの足回りは空間のあるものを選びましょう

ベッドから車いすに移動する場合、ベッドの足回りに空間がないと、車いすのフットレスとベッドがぶつかって、車いすをベッドに近づける事ができなくなります。また、床走行型リフトやオーバーテーブルを利用する場合も、ベッドの足回りに空間がないと、リフトやテーブルの脚の部分がベッドにぶつかって利用できなくなります。このようなものを利用する場合は、ベッドの足回りが空間のあるものを選定しましょう。

#### 〈電動ベッドのモーター数と主要な機能〉

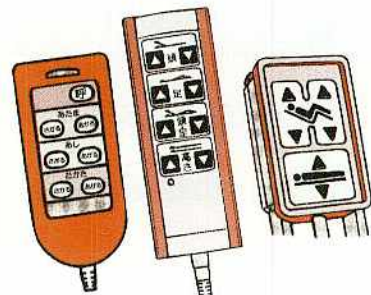
モーター数	主要な機能の組み合わせ
1モーター	背上げ 背上げ・膝上げ同時連動
2モーター	背上げ+膝上げ 昇降+背上げ 昇降+背上げ・膝上げ連動
3モーター	昇降+背上げ+膝上げ
4モーター	頭側昇降+足側昇降+背上げ+膝上げ



## ②ベッド周り用品の種類と選定の注意

## ・リモコンスイッチ

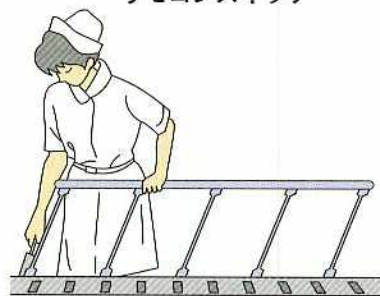
利用者や介護者自身が操作しやすいかどうか、操作の仕方を理解できるかどうかなどを評価する必要があります。操作が行いやすいよう、ボタンに図を描く、漢字もしくは平仮名で書くなど、表示にいろいろな工夫がなされているので、その中から適切なものを選定しましょう。



リモコンスイッチ

## ・サイドレール

ベッドからの転落や寝具の落下を防ぎます。手すりとして使用することは、安全性の点から望ましくありません。折りたたみ式、差込式などがあります。



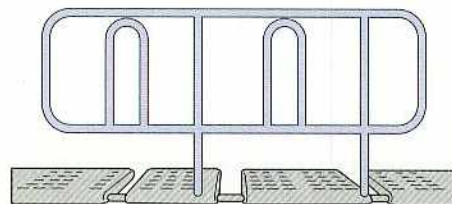
折りたたみ式サイドレール

## ○折りたたみ式

- ・ 柵の間隔が狭いものを選びましょう。間隔が広いと柵の間から転落する事がまれにあります。
- ・ 起き上がり時に手すりを必要とする利用者の場合、手すりの役割を果たさなくなるので不向きです。

## ○差込式

- ・ 大手メーカーの場合、ベッド側の差込穴が40cm間隔で空けられていますが、サイドレール側の径は多少メーカーによって異なりますので、取り付けが可能かどうか確認する必要があります。



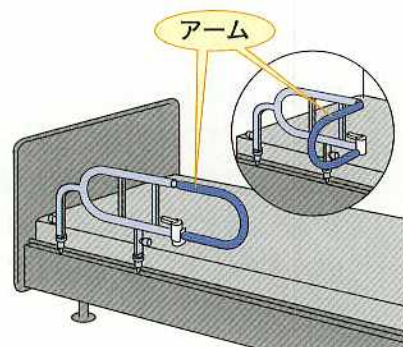
差込式サイドレール

## ・ベッド用手すり

ベッドからの起き上がりや移乗の時につかまり、体を支える手すりです。

## ○スイングアーム介助バー

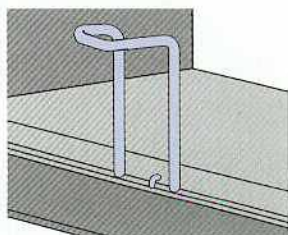
- ・ アームが長いものや短いものがあり、対象者の身体機能や使用方法に合わせて選択する必要があります。



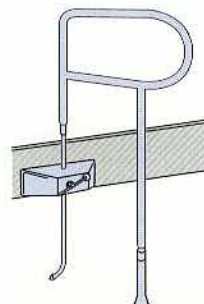
スイングアーム介助バー

## ○移動用バー

- ・ フレームに差し込んで固定するタイプや、安定性を増すために床に支柱を伸ばすタイプがあります。床に支柱をのぼすタイプは安定性が高いですが、ベッドを昇降させる度に調整が必要となります。



フレームに差し込んで固定するタイプ



床に支柱をのぼすタイプ

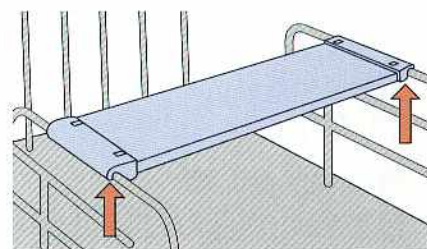


## ・オーバーテーブル

取り付け式、キャスター式などがあります。利用者に応じて、どのようなタイプのものが良いか検討する必要があります。

### ○取り付け式

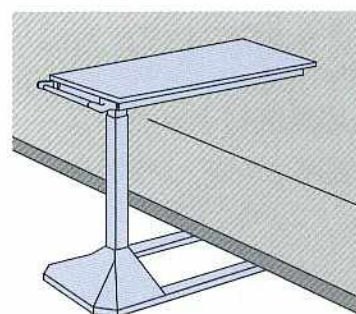
サイドレールに取り付けるテーブルです。高さ調整ができない上、ベッドの背上げを行った時にテーブルの位置を変更する必要があります。また、用が済むと取り外す手間がかかります。



取り付け式オーバーテーブル

### ○キャスター式

ギャジアップ座位でも端座位でも使うことができます。また、高さ調整ができ、キャスターが固定できるものを選定するとよいでしょう。ギャジアップ座位で利用する場合はベッドの足回りに空間があるものを選びましょう(P7参照)。しかし、身体を支える事は不十分で安定性に欠けるので、端座位をとることができない利用者には不向きです。



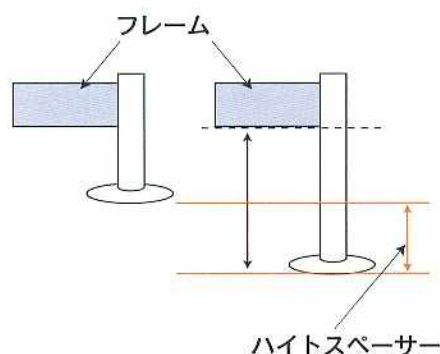
キャスター式オーバーテーブル

## ・キャスター

ベッドがキャスター分高くなるため、利用者の座位保持や移乗を行いやすい高さに設定する時に考慮が必要です。

## ・ハイトスペーサー

ベッドの高さ調整を行っても高さが不足する時や、リフトなどを利用する場合にベッドの足回りの空間を確保したい時に取り付けるジョイントです。



## ・シート・カバー

個々の専用シートがついていることがあります。尿などが入り込むと清潔が保てなくなり、かつ蒸れる事で褥瘡が発生する危険性が高くなるので、防水性と通気性を兼ね備えたシート・カバーの選択が必要です。



### ③ マットレスの種類と特徴

マットレスは、ベッドを導入するときに必ず必要になるものです。マットレスを選定するポイントとして

- ・寝心地が良い事
- ・起居動作(寝返り・起き上がり・立ち上がり)が行いやすい事
- ・体重(圧力)がかかる面を広くし、一カ所にかかる圧力を減らす事

があります。

全ての役割を合わせ持っているものはあまりないので、利用者の状態を見ながら優先されるマットレスを選定しましょう。

#### ① 繊維素材マットレス

- 長所：**洗淨・消毒が行いやすい  
 耐久性・通気性が高い  
 硬めであるため基本動作や移乗動作が行いやすい
- 短所：**減圧効果は低いので、褥瘡の危険性のある人や  
 ベッド上の生活をせざるを得ない人には不向き。

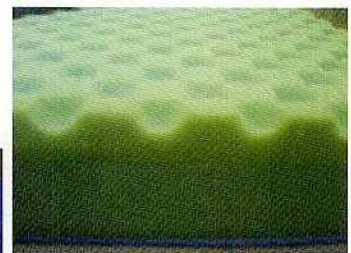


繊維素材マットレス

#### ② ウレタンマットレス

マットレスの材質であるウレタンが変形し、体圧を分散させます。材質によっては、少し硬めで起居動作が行いやすいものから、柔らかくて減圧機能中心のもの(高密度低反発)まで幅があります。

- 長所：**重量が軽く維持管理が容易  
 減圧機能が高い(高密度低反発)
- 短所：**耐久性が悪い  
 高密度低反発は蒸れやすい



低密度ウレタンマットレス

高密度低反発  
ウレタンマットレス

#### ③ エアマットレス

ポリウレタン、塩化ビニール素材で作られたセルに空気を送り込み、体圧を分散させます。

空気が入った状態で空気の出入りが無い静止型と、複数のエアセルを膨張・収縮させて身体を支持する面を変化させる圧切替型があります。また、特殊なものとして、体位変換ができない利用者のために、体位変換機能のあるエアマットレスがありますが、船酔いのような状態になる事があるので注意が必要です。

- 長所：**減圧機能が高い
- 短所：**起居動作が行いにくい  
 介護者がエアマットの上に乗って介護をする場合負担が大きい  
 通気性が悪い



エアマットレス



## <良いエアマットレスを選ぶポイント>

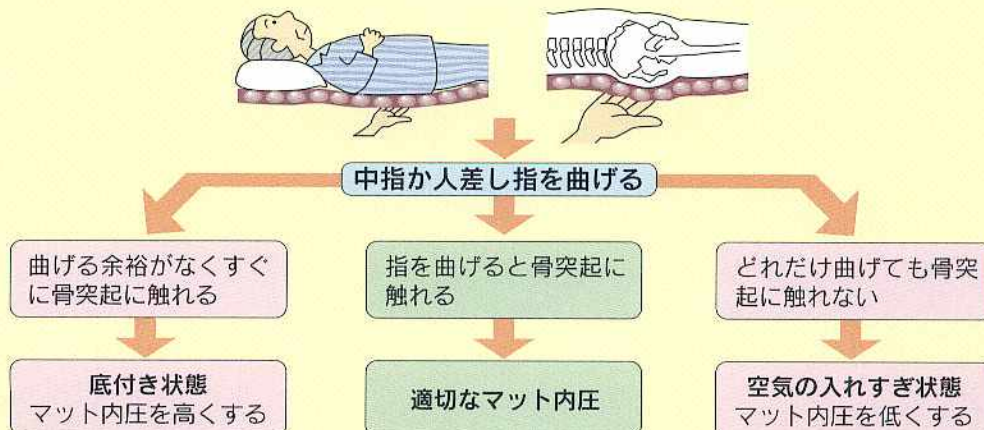
- i) エアセルは独立型(筒状分離型)の方を選びましょう。  
褥瘡発生率が半分に抑えられます。
- ii) エアセル数は20本以上(交互膨縮タイプ)のものを選びましょう。  
幅の狭いエアセルが多いほど除圧効果があります。また、エアセル数が多いと船酔い現象はありません。
- iii) 厚みがあるもの(且つギャッジアップ対応)を選びましょう。  
寝た時に体が底に付く(底付き)のを防ぎます。
- iv) エアポンプが静かなものを選びましょう。
- v) 空気が噴出しないものを選びましょう。  
空気が噴出するものは、創部を乾燥させる、MRSAなどの菌を飛散させる、冬は寒く血行不良を起こしたり風邪をひいたりするなどの理由から問題が多いといわれています。

## <エアマットを使用する際の注意点>

- i) 空気の入れすぎに注意しましょう。  
過剰に空気の入ったエアマットは非常に硬いので、その使用によってかえって褥瘡を引き起こす原因となります。
- ii) 底付きに注意しましょう。  
内圧が低すぎるとエアマットが完全につぶれて身体の突起部が床面についてしまい、褥瘡を悪化させてしまいます。
- iii) ベッド上で長時間座位をとる事は避けましょう。  
一点に圧が集中することにより除圧効果が少なくなる、座位の安定性が確保しづらいなどの理由があげられます。
- iv) 介護者の負担が大きくなることを理解しましょう。  
介護者がベッドの上に乗って介助する場合、介護者の体が安定しません。
- v) 定期的にチェックをしましょう。  
長期に使用していると、パンクしたり減圧機能が低下したりする事がありますので、注意が必要です。

## 〔底付きチェック方法〕

エアマットとマットレスの間に手を入れる。手のひらを上にし、指を真っ直ぐにして差し込む。手は圧迫部位の真下に入れること。





## ④ウォーターマットレス

**長所**：減圧機能が非常に高い

**短所**：起居動作が行いにくい

介護者がエアマットの上に乗って介護をする場合負担が大きい

吸湿性・通気性が悪く蒸れやすい

船酔い様気分を起こすことがある

ギャッジアップすることが多い場合は破損しやすいため不向き

温度調節機能のないものは使用環境によって結露することもある

## ⑤ムートン

**長所**：通気性・吸湿性に優れており感触も良い

**短所**：減圧機能は低い

〈マットレスの素材と特性〉

素 材		起居動作	減 圧	通気性	特徴・注意点
繊維素材		◎	△～×	◎	透水性・耐久性良 硬め～やや硬め
ウレタン	高密度 低反発	△	◎	△	原料と発泡方法による相違大 蒸れやすい
	低密度	△	○	○	安価 耐久性悪い カットして除圧できる
エア—		×	△～◎	×	セル形状、エアの間歇的排出の有無などで相違大
ウォーター		×	◎	×	ギャッジアップ時に変形する 結露する

### 布団との組み合わせは原則禁忌です！

マットレスの上に布団を敷くことがあります。ギャッジアップするとマットレスの上で布団がすべり、ずり落ちが大きくなってしまいます。さらに薄めの布団では臀部周辺で圧力が集中しやすく、褥瘡の原因にもなりかねないので、原則禁忌です。しかし、どうしてもと言われる利用者がいた場合は、布団をゴムバンドで止めるなど、ずれないように対策をとりましょう。

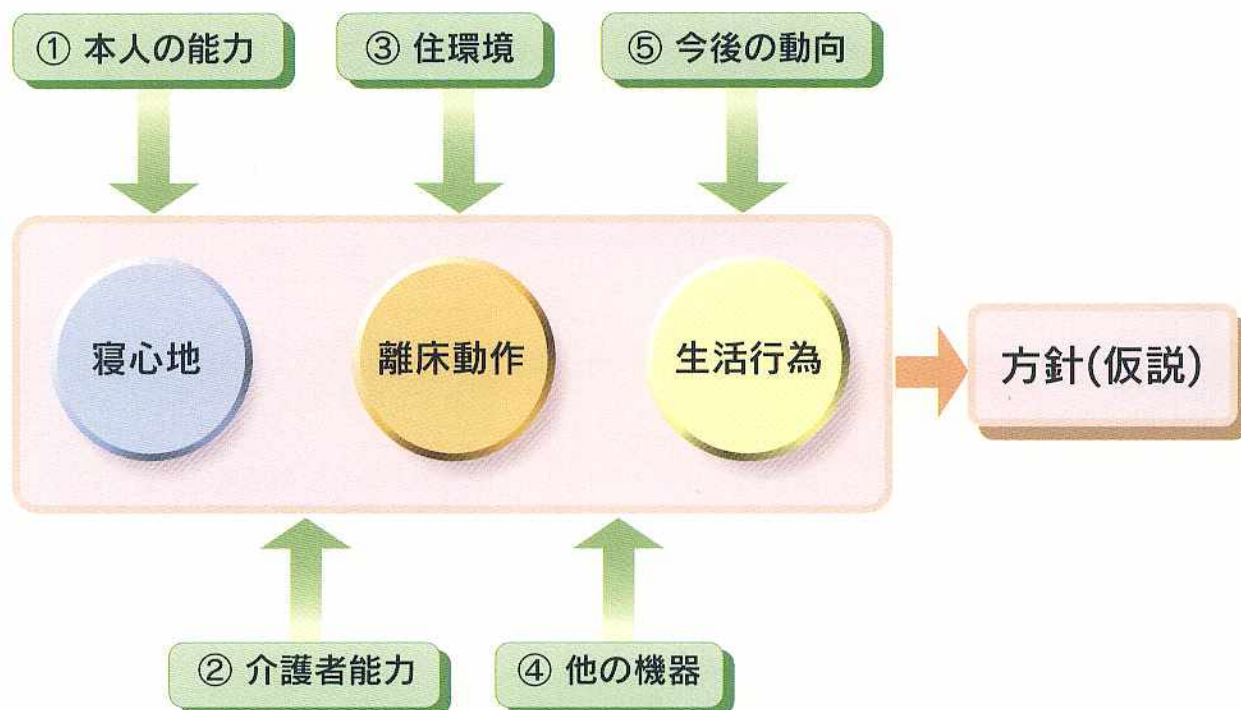


一口に高齢者・障害者といっても、身体の大きさや持っている能力も違えば、生活スタイルや家屋環境なども全く違います。そのため、利用者の能力や取り巻く環境をしっかりと把握した上で、その人にあったベッド・マットレスを選定していくことが重要です。この章では、ベッド・マットレスの適合のために必要な考え方について示していきます。

## 1 寝具の選定に影響する要因

ベッド・マットレスに限らず、福祉用具選定すべてにおいて、本人の能力・介護者の能力・住環境・他の機器等との関係を総合的に考える必要があります。

- ①本人の能力：寝返り・起き上がり・座位保持・立ち上がり・移乗などの能力
- ②介護者の能力：介助方法・介助能力の限界・判断力・介助頻度・時間
- ③住環境：居室の大きさ・動線など。部屋を変えることも考える
- ④他の機器との関係：ベッド周辺で使用する機器との適合
- ⑤今後の動向：継続して使うのか、今後どのような変化が予想されるか



これらのことを頭に置きながら、ベッド・マットレスの選定方法について考えてみましょう。

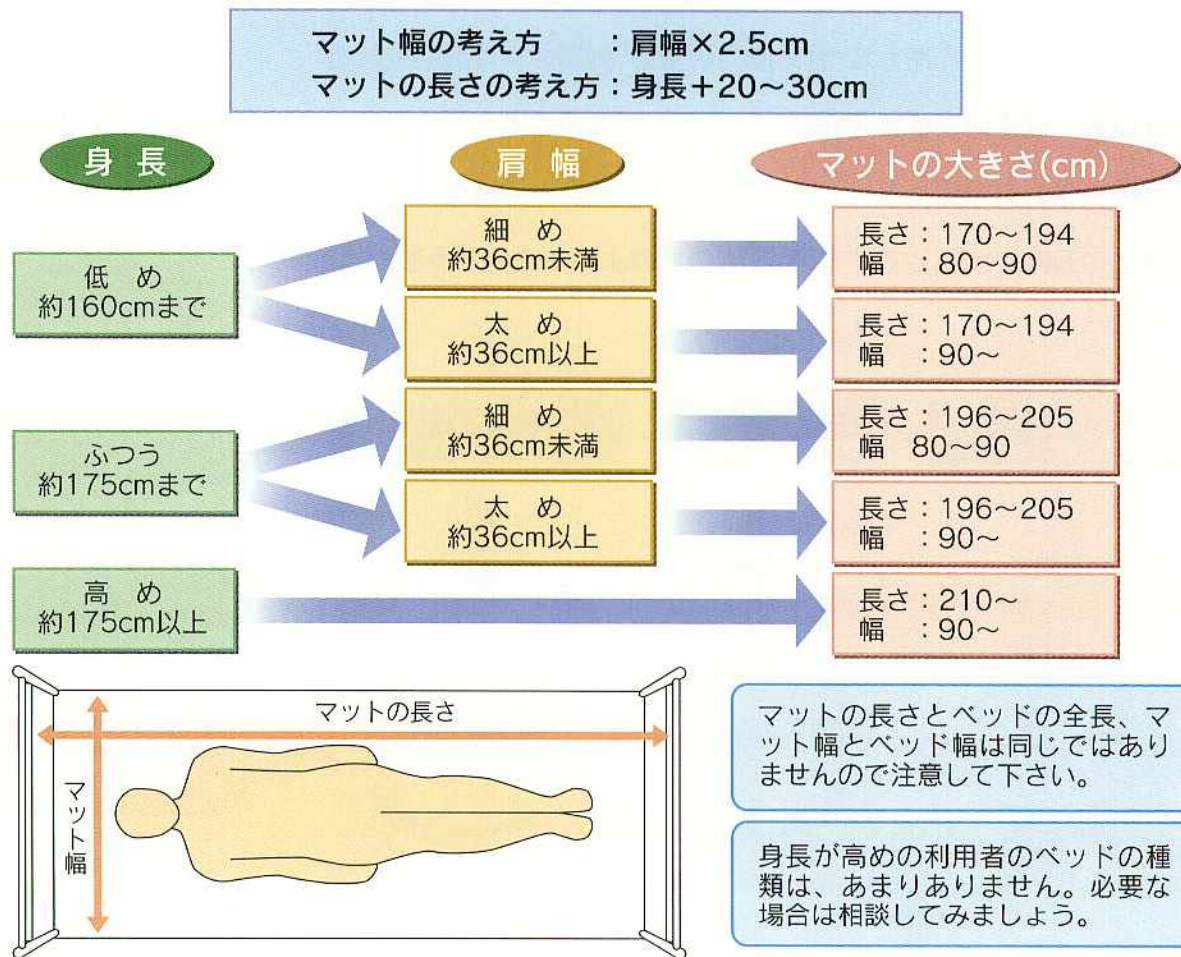


## ② 身体にあったベッドの選定方法

ベッドを選定するには、障害の程度や利用者の持っている能力を把握するだけでなく利用者の身長や肩幅を把握することも重要になってきます。身体にあったベッドの大きさをフローチャートで確認しましょう。

### (1) ベッドの大きさの判定基準

ベッドには、必ずマットレスが必要で、身体にあったベッドを選ぶにはマットレスの大きさが重要となります。マット幅は寝返った後の動作をスムーズに行うことができるよう少し狭いものを選定する必要がありますので、そのマットレスにあったベッドを選定しましょう。



### (2) ベッドの高さの判定基準

ベッドの高さは立ち上がりやすいよう少し高めに設定します。この時、ベッド本体だけでなく、**マットレスの厚さも合わせた高さで設定する事が必要です。**

ベッドの高さの考え方 : ケースの下腿長(踵から膝の裏までの長さ)+約3cm





### ③ 能力に応じた選定の目安

一人一人の身体の状態と能力に応じて、身体の動かし方と福祉用具とを上手に組み合わせて使うことが重要です。また利用者が、安全で効率的に起居動作を行うことができ、かつ自立度を高めるような福祉用具の選択が大切です。下の表に示したのは、起居動作(寝返り動作・起き上がり動作・座位保持・立ち上がり動作・移乗動作)能力及び要介護度によるベッド・マットレス選定のおおよその目安です。

起居動作	要介護度の目安	目的	ベッド	マットレス
できる	要支援 要介護 1・2	(1)自立	据置型ベッド	やや硬め 繊維素材・スプリング
つかまれば できる	要介護 1・2・3	(2)自立支援	据置型ベッド 電動ベッド	やや硬め 繊維素材・ウレタン
できない	要介護 4・5	(3)褥瘡予防	電動ベッド	褥瘡予防(体位分散) エア－・ウォーター等

自立：起居動作や移乗動作が全て行えており、今のところ特に問題がない

自立支援：身体上になんらかの障害があり、自力では動作を行えないが自分の力に、福祉用具や介護力を併用することで行うことができる。

褥瘡予防：身体上になんらかの障害があり、福祉用具や介護を利用しても自分で動作を行うことができない。全介助の状態

この表だけでは不十分なところもありますので、起居動作の能力評価も合わせて行ない判断しましょう。

#### (1) 自立を目的とした選定方法

〈目的〉寝具機能が中心。寝心地が優先される。

〈対象〉起居動作は問題なくできるが、立ちしゃがみのみに支障があり布団で寝ることが困難になった者

〈選定方法〉

- ・ 背上げや昇降などの機能は特に必要なく、家具ベッドで十分です。
- ・ 手すりがあった方が安心できるような利用者の場合は、手すりの取り付けが可能な家具ベッドもありますので、検討しましょう。
- ・ ベッドの大きさや高さはP14の「2身体にあったベッドの選定方法」を参考に選定して下さい。
- ・ 痴呆症状のある利用者には低めのベッドを選定しましょう。ベッドの使い初めには、転落する危険があります。





## (2) 自立支援を目的とした選定方法

〈目的〉利用者の持つ能力を引き出しながら起居動作・移乗動作の自立を促し、その動作が安全かつ効率的に行える。

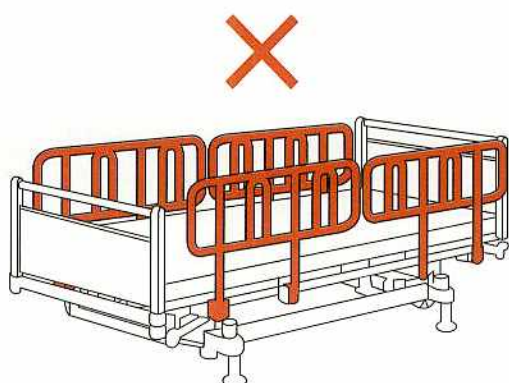
〈対象〉身体上になんらかの障害を持ち、起居動作・移乗動作に支障がある者

〈選定方法と利用の仕方〉

- ・マットレスは繊維素材やウレタンなどの硬めのものを選定しましょう。動作が行いやすくなります。基本的に減圧マットは必要ありません。
- ・ベッドの大きさや高さはP14の「2身体にあったベッドの選定方法」を参考に選定してください。

## ○起き上がりを支援する選定方法

- ・ベッド用手すりは固定性の高いものを選びましょう。
- ・足元を柵で囲まないようにしましょう。起き上がりから端座位への移動が容易になります。



- ・手すりだけで起き上がることが難しい場合は、背上げ機能を利用して起き上がりましょう。

背上げ・膝上げが連動しないものを選定しましょう。

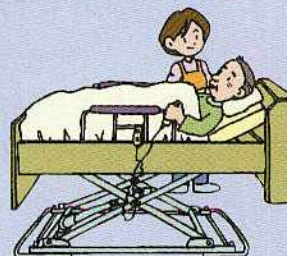
- ・リモコンスイッチはボタンが押しやすく分かりやすいものを選びましょう。

利用者や介護者が利用した時に、ボタンが押しやすく各機能がわかりやすい表示の方が、間違いがなく、使いやすいです。



### スイッチの操作ができる利用者には自分で操作してもらいましょう!

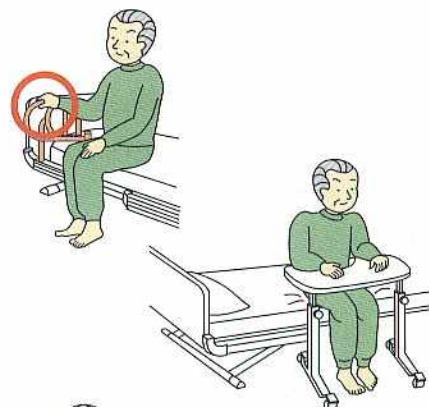
身体が動かなくても、少しでも自分でできることを見つけて増やしてあげることが、自立へとつながります。





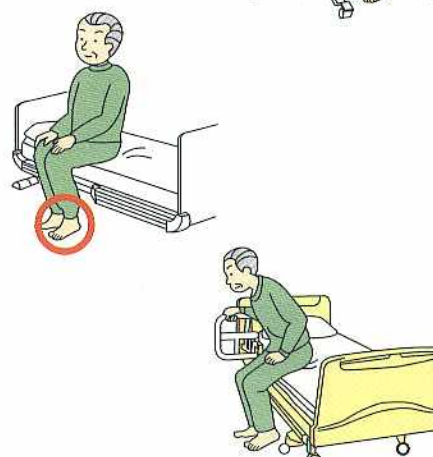
### ○座位保持を支援する方法

- ・何かにつかまらなると座位などが安定しない場合は、前方で手すりをつかむことができるもの(スイングアーム介助バー P8参照)を選定しましょう。
- ・ベッド用手すりでも難しい場合は、オーバーテーブルを利用しましょう。  
テーブルは固定できるものが必要となります。



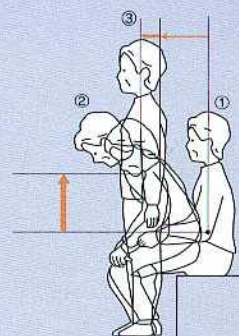
### ○立ち上がりを支援する方法

- ・ベッドの下は空間のあるものを選びましょう。  
足を少し後ろに引いた方が立ち上がりが行いやすくなります。
- ・何かにつかまらなると立ち上がりが行えない場合は、前方で手すりをつかむことができるもの(スイングアーム介助バー P8参照)を選定しましょう。



## 立ち上がりのポイントはお辞儀です！

立ち上がりを行いやすくするには、まず身体を前に倒してお尻の下にあった重心を両足に移すことがポイントとなります。すなわちお辞儀をすると立ちやすくなるわけです。そのため、手で支えないと立ち上がれない場合、身体の本横に手すりがあるよりも、身体の前方に手すりがあった方が立ち上がりやすくなります。



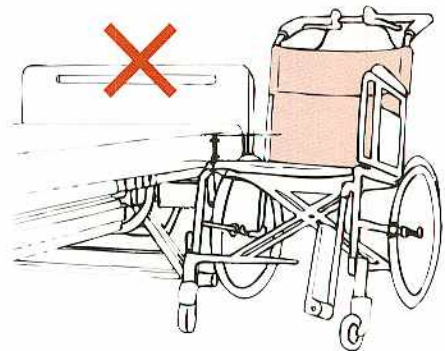


## ○移乗動作を支援する方法

- ・ベッドの下は空間のあるものを選びましょう。  
ベッドから車いすに移乗する場合、車いすとベッドをより近づける事ができます。
- ・何かにつかまらないと立って移乗が行えない場合は、前方で手すりをつかむことができるもの(スイングアーム介助バー P8参照)を選定しましょう。



- ・立ち上がりが行えず、座ったままで車いすなどに移動する場合はベッドの高さが調整できるものを選びましょう。  
ベッドと移乗するものの高さが同じか、移乗する側の低い方が、移乗動作が行いやすくなります。

**足元から滑らないように工夫をしましょう。**

畳など床が滑りやすい場合には、足の裏がしっかり床面につかず不安定となり、座位保持や立ち上がり・移乗が行いにくくなり、転倒の危険性も高くなります。滑り止め加工された靴下を履くなど滑らない対策をしましょう。



### (3) 褥瘡予防を目的とした選定方法

〈目的〉 介護者の介護軽減を図る。褥瘡の改善もしくは予防を図る。

〈対象〉 ベッド上の生活が主で、寝返り・起き上がり・座位保持などの基本動作・移乗動作に重度な介助がいる者。医療的な問題で臥床が必要な者。褥瘡予防もしくは治療の必要な者。具体的には

- (1) 起き上がりが医学的に禁忌である人
- (2) 進行性の疾患で病状が進行した人
- (3) 重度の意識障害のある人

### こんな人たちは自立支援を考えましょう！

- ①体力や筋力がなく起き上がれない、身体の動かし方がわからない人
  - ②長期間の臥床により、心肺機能の低下があり、起きるとめまいや疲労を強く感じる人
  - ③障害＝病気という正しい知識がないために、安易に臥床している人
  - ④介護者に知識がなく、寝ている方が介護が楽だからという理由で寝ている人
  - ⑤高齢になり、寝ている方が楽だと思っている人
  - ⑥起き上がりを促す介護者がいない人(しかたなく寝ている人)
  - ⑦自発性の低下、うつ状態、意欲低下などの精神状態に問題のある人
- ①②の人 : 起き上がりを促す生活環境の整備やリハビリテーション専門職による支援が必要になりますので、相談してみましよう。
- ③④⑤の人 : 寝たきりの弊害を理解し、いかに生き生きとした生活を再構築していくか、共に考えながら支援していくことが必要かもしれません。
- ⑥の人 : 介護基盤の整備と併せ、本人の能力をうまく引き出す支援のあり方が大切です。
- ⑦の人 : 安易な臥床ではなく、離床を周囲から支え、生活リズムを作っていく事が大切でしょう。

このように、できる限り適切な支援を提供しつつ、離床と活動性を高める支援行っていくましよう。



## 〈ベッド及び周辺機器の選定方法と利用の仕方〉

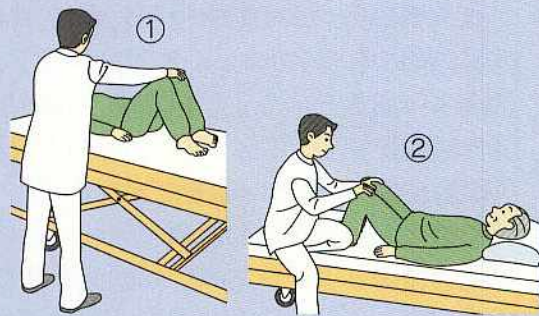
安楽で合併症が予防でき、介護しやすく、時折の離床の確保とできるだけ主体的な生活が送れることを視点にベッドを選定していくことが大切です。

- ・ベッドの下は空間のあるものを選びましょう。  
介護者の腰への負担軽減や、時折の離床の際にリフトやベッドテーブルを活用する場合の事を考えましょう。
- ・ベッドの高さが調整できるものを選びましょう。  
生活動作にあわせた介護が楽に提供できるため(腰への介護負担を軽減するため)に、介護姿勢にあわせた高さ調節が必要です。

## 自分にあつた介護の仕方を考えよう

介護の仕方には2つの方法があります。

- ①介護者はベッドの横に立ち、ベッドの高さを介護者のへその高さに合わせる。この場合、高さが調節できるようなベッドが必要である。
- ②介護者がベッドの上に乗し、介助を行う。この場合、高さ調節ができるベッドは必要ない。



- ・介護動作や電源のことを考えたベッドの配置にしましょう。  
介護スペースが十分ないと介護者の負担が大きくなります。また、離床にリフトなどの福祉用具を使用する場合、電動ギャジベッドの電源のほか、リフトの電源なども確保する必要があるので、コンセントとベッドの位置、また各電動機器のコードが邪魔にならないよう、すっきりとまとめて設置する事も大切です。

## ○寝返り・体位変換を支援する選定方法

- ・幅の広いベッドを選びましょう。  
ベッドが狭い場合、寝返りをした時に身体の一部がベッド柵にぶつかることがあり、身体を移動させる介助が必要となりますが、広いとそのような介護負担を軽減をすることができます。
- ・ベッド柵の移動ができるものを選びましょう。  
ベッド柵を差し込む口が数カ所あるか確認します。介護時に移動できるものの方が離床や介護がしやすくなります。
- ・リモコンスイッチはボタンが押しやすく分かりやすいものを選びましょう。  
介護者が利用した時に、ボタンが押しやすく各機能がわかりやすい表示の方が、間違いがなく、使いやすいです。



### ○起き上がりを支援する選定方法

- ・基本的に背上げ・膝上げが連動するものを選びましょう。

背上げ・膝上げが連動するものの方が、介護者はスイッチ部の操作が行いやすくなります。ただし、背上げ・膝上げが同時に動くものより、膝が先に動きついで背が動くものを選定すると、殿部のズレが少なくなり、褥瘡予防ができます。また、医療的に下肢のみを挙上する必要がある場合は、背上げ・膝上げが連動しないものを選択する必要があります。

- ・ベッドの長さが身体に合わない場合は、ベッドの長さが調整できるベッドを選びましょう。

最近、ベッドの座床の長さを利用者の大腿部の長さに合わせて調整できるタイプのベッドが販売されています。ベッドの長さの調整が必要な場合は選定するとよいでしょう。



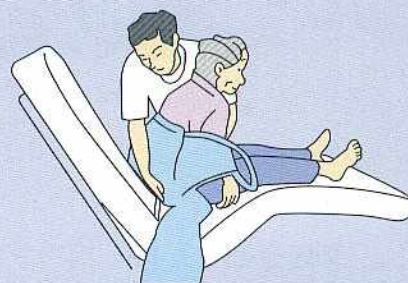
### ○離床を支援する選定方法

- ・ベッドの高さが調整できるものを選びましょう。

トランスファーボードなどの福祉用具を活用する場合、ベッドと移乗するものの高さが同じか、移乗する側の低い方が移乗動作が行いやすくなります。

### リフト利用の場合、座位をとって 吊り具の装着をしましょう

ギャッジアップ座位が可能な利用者の場合、図のように背上げ・膝上げ機能を活用し、座位をとってから吊り具を装着すると介護者の負担が軽減します。





## 〈マットレスの選定方法〉

褥瘡が出現してしまってから治すことは非常に大変なことです。褥瘡になる前から予防をしていくことが重要です。褥瘡になる危険性がある利用者は体圧分散マットレスの選定をしましょう。

### ○褥瘡予防が必要な利用者の見分け方

下に示す表を参考に、褥瘡予防が必要な利用者を選定しましょう。

評価内容	危険要因	点数
意識状態	明瞭	0点
	どちらでもない	1.5点
	昏睡	3点
病的骨突出	なし	0点
	軽度・中等度	1.5点
	高度	3点
浮腫	なし	0点
	あり	3点
関節拘縮	なし	0点
	あり	1点

危険要因		点数
なし		0点
あり	軽度	1~3点
	中等度	4~6点
	高度	7~10点

各4項目を評価し合計点を上表に当てはめます。危険要因が「あり」と判定された方については、褥瘡予防を目的とした選定を行う必要があります。

(大浦スケール一部改変)

### ○マットレスの選定の仕方

体圧分散マットレスは高機能タイプと汎用タイプに分類されており、厚さが15cm以上のものを高機能タイプ、10cm以上のものを汎用タイプといいます。

- ・危険要因軽度レベルの場合：低・中機能な汎用タイプのもので十分です。
- ・危険要因中等度・高度レベルの場合：高機能タイプを使用しましょう。

## 体圧分散マットレスの分類

### 汎用タイプ(厚さ10cm以上)

- 静止型－ウレタン・天然ゴム・ゲル＋ウレタン・エアー・ウォーター
- 圧切替型－エアー
- 特殊マットレス－体位変換機能

### 高機能タイプ(厚さ15cm以上)

- 圧切替型－エアー
- 特殊マットレス－高機能多目的

体圧分散マットレスには、エアマットレスだけではなく、ウレタンなどのマットレスもあります。褥瘡の危険要因が軽度レベルの場合は、介護負担の軽減も考えてエアマットレス以外のものを選定しましょう。



### 〈ベッド上での生活を考慮した注意点〉

例え障害があっても夜寝る以外は離床するという原則は変わりませんが、ベッドから離れて生活行為ができない時には注意しなければいけない事がいくつかありますので、知っておきましょう。

### ○食事をする上での注意点

30分ほど座っていることができるのであれば、基本的にリフト等を活用して離床し安楽な車いすでの食事を勧めましょう。特に嚥下機能に問題がある場合は、ベッド上座位での食事は避けた方が良いでしょう。

- ・エアマットレスの利用は避けましょう。

一点に圧が集中することにより除圧効果が少なくなること、座位の安定性が確保しづらい事などが理由としてあげられます。

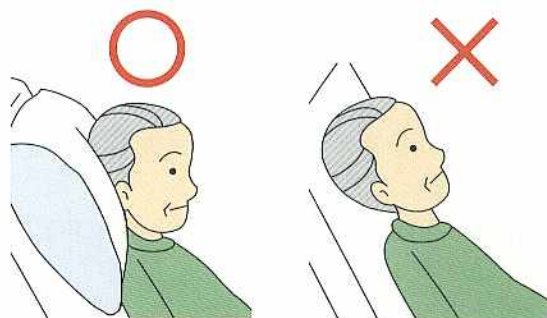
- ・食事介助は座って行いましょう。

食事介助をする際は、右図のようにベッドの高さを低くし、ベッドの端の隣や椅子に座りながら介助を行うと、利用者にとっては食事が行いやすく、介護者にとっては腰痛予防になります。



- ・枕の位置を確認しましょう。

枕の位置が後頭部にあっていることを確認し、頸部が軽く屈曲するように設定すると、飲み込みやすく誤嚥がなくなります。



- ・オーバーテーブルの高さを確認しましょう。

オーバーテーブルを利用する際は、膝上げをした時に、膝とテーブルがぶつからないようなもの選定する必要があります。

- ・身体全体が下方にずれていないか確認しましょう。

背上げをする時や食事中に、身体全体が下方へずれていない事を確認しましょう。

腰部～胸部で曲がり腹部が圧迫されたまま摂食を行うと、胃逆流現象を起こし、臥位に戻したとき吐き出すことがあります。



- ・経管栄養利用の場合は、背もたれを45度以上起こしましょう。

### ○排泄をする上での注意点

- ・上肢の機能が比較的保たれ、ギャジアップ座位を取れる男性の場合、しびんで排尿ができます。

- ・差し込む便器やおむつ交換の場合、ベッドの高さを低くし、ベッド上に介護者も乗って介助を行いましょう。

介護者の腰痛予防になります。



- ・寝返りを活用したおむつ交換の場合、ベッドの高さをへその高さまで上げましょう。ベッドに寄りかかり介助することで、介護者の腰痛予防になります。

#### ○更衣を行う上での注意点

- ・寝返り介助を利用して行う場合、ベッドの高さをへその高さまで上げましょう。ベッドに寄りかかり介助することで、介護者の腰痛予防になります。
- ・下着の着脱を行う場合、ベッドの高さを低くしベッド上に介護者も乗って介助を行いましょう。介護者の腰痛予防になります。

## 4 主な疾患から見た選定方法

### (1) 慢性関節リウマチ

- ①スイッチ部の工夫により、自分でギャジアップできないか検討しましょう。
- ②痩せている人については、減圧に注意しましょう。エアーの吹き出しタイプのエアマットレスがありますが、寒いとの訴えもありあまり向かないようです。そうでないタイプを選定しましょう。
- ③掛け布団は軽めのものが好まれます。寒さ対策に気をつけましょう。

### (2) パーキンソン病

- ①ベッド上で食事をする場合、特に頸部の角度に注意が必要です(P23参照)。そういう意味では、マットレスはエアマットレスより、低反発ウレタンのもので選択しましょう。
- ②ベッド用手すりがあると、かなり上肢機能が維持できる方が多いので、手すりにつかまる動作を促し、寝返りや座位姿勢など介護軽減を図ることができます。

### (3) 筋萎縮性側索硬化症

- ①様々な電動を活用する可能性があるため、電源の確保とコードの整理が大切です。
- ②進行と共に、接触部の痛みを訴えることがあり、減圧を希望される事が多いです。さまざまな減圧効果のあるマットレスの利用が必要ですが、一般的には硬めのマットレスを希望されることが多いです。

### (4) 起立性低血圧のある者

- ①ギャジアップ機能付きのベッドを選定し、ケースの状態を観察しつつ起こしていくことが大切です。
- ②日頃から軽度15度以下程度のギャジアップの状態の負荷をかけておくとよいでしょう。



医療機関や社会福祉施設等(介護老人福祉施設・介護老人保健施設等)や市町村からの福祉用具に関する相談は、県保健福祉センターが窓口です。

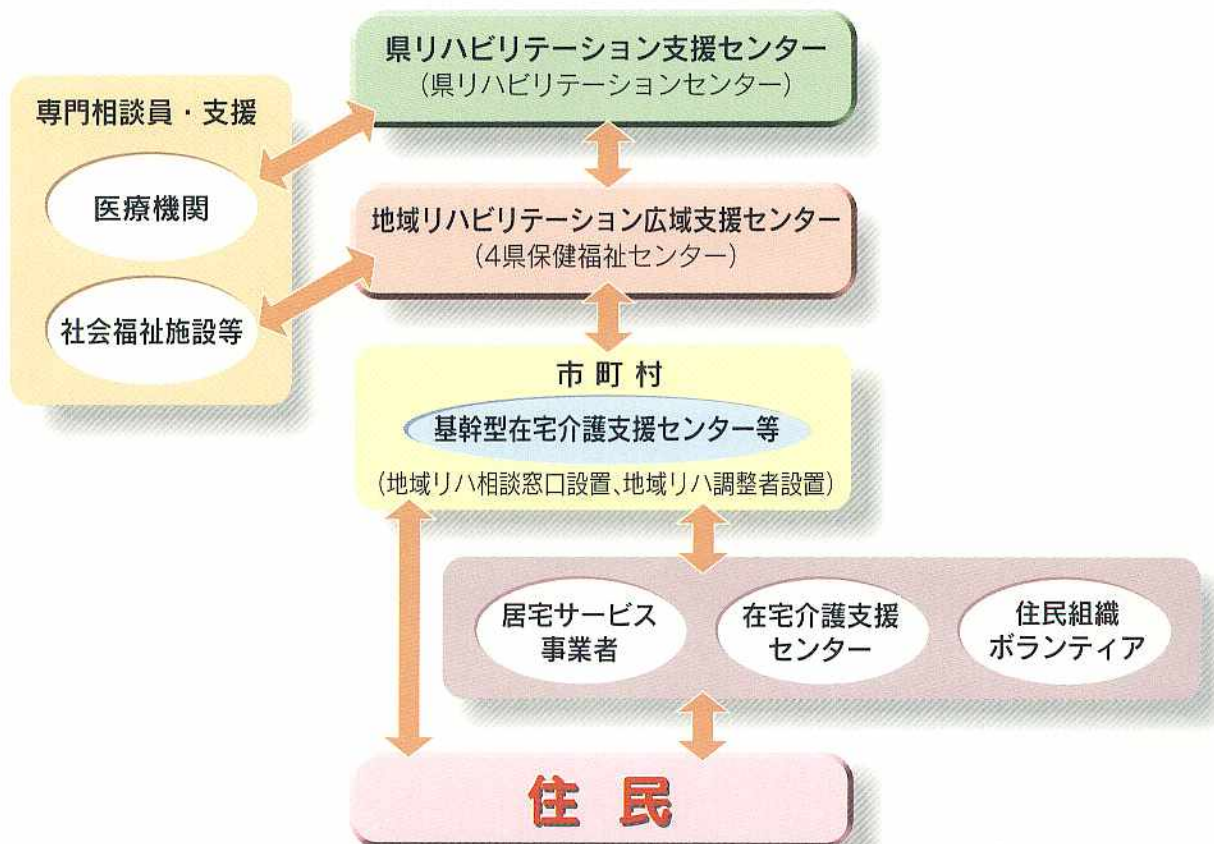
県保健福祉センターと県リハビリテーションセンターは、福祉用具の適切な技術支援及び選定方法の普及について、連携し推進します。

県保健福祉センターでは、福祉用具及び住宅改修の選定・適合・評価などの支援を行います。

## 〔県保健福祉センター相談窓口〕

対象地区	県保健福祉センター	担当課	電話番号
小松市・加賀市 江沼郡・能美郡	石川県南加賀保健福祉センター	企画調整課	0761(22)0793
松任市・かほく市 石川郡・河北郡	石川県石川中央保健福祉センター	企画調整課	076(275)2252
七尾市・羽咋市 鹿島郡・羽咋郡	石川県能登中部保健福祉センター	企画調整課	0767(53)2482
輪島市・珠洲市 鳳至郡・珠洲郡	石川県能登北部保健福祉センター	企画調整課	0768(22)2011

## 〔福祉用具及び住宅改修の相談支援体制〕



(石川県地域リハビリテーション連携指針より引用)



# 参考文献

- ・ 第一生命経済研究所編、在宅の要介護者500名に聞いた福祉用具の入手・利用の現状、2003
- ・ 厚生労働省老健局振興課編、ケアマネジメントリーダー養成研修、2003
- ・ 厚生省老人保健福祉局監修、褥瘡の予防・治療ガイドライン、照林社、1998
- ・ 村木良一編、在宅で見る褥瘡への対応、日本医事新報社、1999
- ・ 日本リハビリテーション工学協会 福祉用具評価検討委員会編、ベッドの選び方・使い方、2000
- ・ 大浦武彦、厚労省長寿科学総合研究事業一褥瘡治療・看護・介護・介護機器の総合評価ならびに褥瘡予防に関する研究、2000
- ・ 財団法人テクノエイド協会編、介護保険福祉用具ガイドブック、財団法人テクノエイド協会、2001
- ・ 財団法人長寿社会開発センター編、高齢者のための介護機器等マニュアルベッド編・車いす編、財団法人長寿開発センター、1993
- ・ 市川洵編、ケアマネジメントのための福祉用具アセスメントマニュアル、中央法規、1998
- ・ 財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団編、高齢者・障害者の生活をささえる福祉機器 | 起居 移乗 技術支援、財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団、2003
- ・ 財団法人テクノエイド協会編、福祉用具プランナーテキスト福祉用具の適用技術、三菱総合研究所、1997
- ・ 石川県総合介護支援センター編、ベッドの使い方マニュアル、石川総合介護支援センター、2001
- ・ 美濃良夫、間違いだらけの褥瘡治療—これまでの常識を疑ってみよう—、株式会社ケーブ
- ・ 石川県健康福祉部監修、石川県地域リハビリテーション連携指針、2003



# 生活環境づくり

ベッド・マットレスの選定



石川県リハビリテーションセンター

〒920-0353 石川県金沢市赤土町二13-1

TEL 076 (266) 2866

FAX 076 (266) 2864