

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は、「シーツ交換」についてお話ししたいと思います。

介護の仕事は食事や入浴、排泄の介助といった介護が中心のように思われるかもしれませんが、シーツ交換も大切な仕事のひとつなのです。

在宅で一日の大半をベッド上で過ごされる方等、ベッド上も生活の場のひとつです。

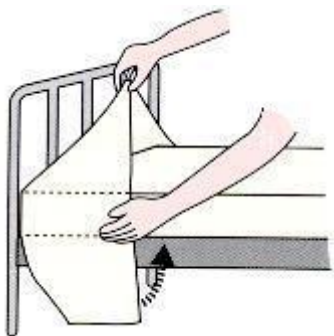
シーツのシワや汚れがあれば誰だって気持ちよくはないですね。

又、シーツ交換でシワや汚れを除くことで「床ずれ」や「皮膚の損傷」を防ぐ事にもなります。

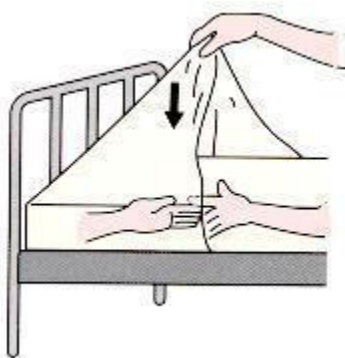
ということで…

今回は簡単にですが、シーツ交換のコツをお伝えしたいと思います。

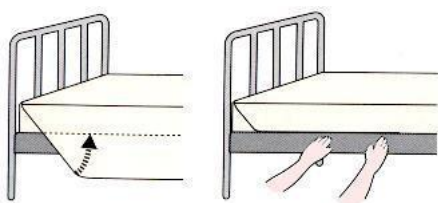
シーツの脇線をマットレスと直角にする。



下シーツの下にたれた部分をマットレスの下へ折り込む。



左手の手背あるいは示指で固定しながら右手でシーツを持っておろす。シーツの角の折込が三角になるように整えます。



手前のたれたシーツをしわをとるように引っ張り、マットレスの下に入れる。このとき手背（手の甲）を上にする。ベッドのふちで手を傷つけない為にこのようにします。

上記の手順で4つ角を仕上げる。その際に**シーツのしわ**に気をつける！