

# しっかり座って、いきいき暮らそう



「しっかり座る」ことはいきいきと暮らす第一歩です。  
ベッドサイドで座るケア、始めてみませんか。

## いきいきと療養生活を送るには、「しっかり座ること」が大切です

寝たきりによって、次のような影響が生まれる可能性があります。

- 筋力が低下したり、骨が弱くなったりする。
- お腹に力をかけにくく、自力での排便がしにくくなる。
- 肺の働きが弱り、肺炎などを引き起こす。

寝たきりにさせず、少しの時間でも座ることで、表情に変化が生まれるなど、身体に刺激を与えることができます。座る時間が少しずつ長くなれば、自分で食事をしたり、趣味活動をしたり、トイレで排泄をするなど、いきいきとした生活につながる可能性もあります。

座る姿勢が安定せず支えがないと座れない方でも、適切な介助方法を身につけたり、用具を活用することで、座る時間を確保できます。

「しっかり座って、いきいき暮らす」始めてみませんか。



聖路加看護大学  
准教授 大久保暢子

## ベッドサイドで座るケアはこんな方におすすめします

支えがないと座位姿勢が保てない方。例えば・・・

- 車いすやベッド上では座る姿勢が崩れてしまい、食事がしづらい方。
  - 座って、食事やリハビリをしたり、本を読んだり、絵を描くなどをしたい方。
- 居室に十分なスペースが無く、車いすやいすを置けない方。  
座るために車いすやいすに移す介助が大変な方。 等



## ベッドを利用して、こんな風に座りましょう

- 背中を全部よりかからせず、自分で座ることを意識するほうが、効果的です。



- 骨盤をしっかり立てましょう。座位がより安定します。

- 深く腰掛けましょう。浅く腰掛けると転落などの危険があります。

- ベッドやいすの高さは、足を床につけて膝が90度に曲げられる高さに調節しましょう。

- 食事や趣味など、座る目的をもつのもよいでしょう。肩や腕を日ごろから動かす習慣をもちましょう。

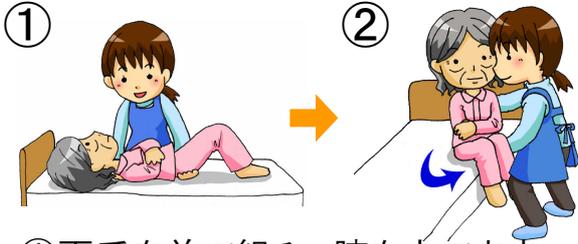


- 足はしっかりと床につけます。日ごろから足首を動かす運動をしましょう。



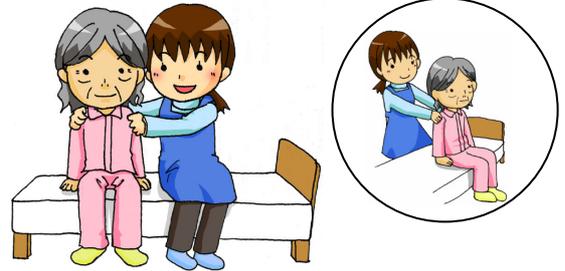
## さあ、座ってみましょう

### 起こしかた



- ①両手を前で組み、膝を立てます。
- ②肩と膝の裏を支えながら、からだを起こします。

### 支えかた



横に座って両手で支えます。  
後ろから肩を支えてもよいでしょう。

用具を活用すると、楽に起こしたり座ったりすることができます。

身体を起こすときには、電動ベッドの「背あげ機能」を活用すると介助が楽になります。



「端座位保持テーブル」を活用すると、介助者の手があくので、便利です。



## 座るとき、必ず確認をしましょう

医師、看護師、理学療法士、作業療法士などに相談しながら進めましょう。  
実施中は以下の点に注意し、異常が見られたらすぐに中止しましょう。



顔色が白くなったり、手足が冷たくなっていませんか。



表情に疲れや苦しさが  
見られませんか。



介助者の目が届くところで  
実施しましょう。

## 座る姿勢をサポートする用具もあります。

しっかり座るの  
**Sittan**  
端座位保持テーブル



座位が不安定な方が正しい座位姿勢をとれるように支持する、端座位保持テーブルです。支持を最小限に抑えることで、用具に頼りすぎず、患者さん自身の力で座位を保つ訓練になります。

- 患者さんの左右どちら側からも、設置できます。
- 患者さんの体格に合わせて、背板の奥行き、テーブル面の高さが調節できます。
- 使用しないときには折りたたむこともできます。



端座位保持テーブル Sittan (パラマウントベッド株式会社)

KF-890 TAISコード 00170-000574 ¥134,400 (税抜 ¥128,000)

この端座位保持テーブルSittanは自立座位が不安定な方の端座位をサポートするための製品です。医師・看護師などの専門家の判断のもと、使用してください。また、必ず、専門家が許可した者の監視のもと、使用してください。

## 便利な制度

ギャッチベッドや端座位保持テーブルは介護保険制度でレンタルをすることができます(※)。介護保険制度については、お住まいの自治体の高齢者担当窓口へお問合せ下さい。 ※利用には要介護認定が必要です。要介護度によりレンタルができない場合があります。

## 詳しいことを知りたいとき

ご本人の症状や介助技術について詳しいことを知りたいときは、医師、訪問看護師、理学療法士、作業療法士などに相談しましょう。

「しっかり座っていきいき暮らす…ベッドサイドで座るケア」について

聖路加看護大学のホームページ [http://www.kango-net.jp/project/14/14\\_2/p14\\_05.html](http://www.kango-net.jp/project/14/14_2/p14_05.html)

ギャッチベッドや端座位保持テーブルなどの用具について

パラマウントベッドのホームページ <http://www.paramount.co.jp/>

監修 聖路加看護大学 准教授 大久保暢子  
制作 聖路加看護大学・パラマウントベッド株式会社