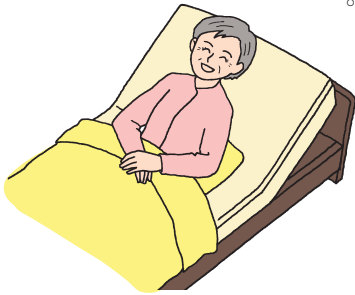


# 「寝る」

ぐっすり「眠る」ことはもちろん、前向きな気持ちで元気に「起きる」ことが活き活きとした毎日の基本です

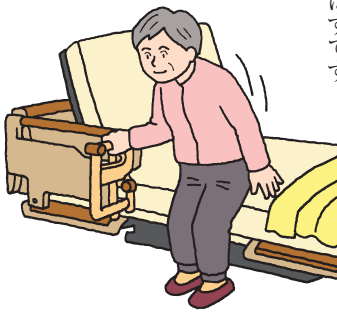
## 畳からベッドへ それが自立への第一歩

畳敷きのふとんは、起き上がる際に転倒したり、腕や足を骨折する危険が…。その不安から起きるのをためらううちに体力が落ち、いつしか本当に寝たきりになってしまします。一方ベッドなら、畳よりも起き上がりやすく、足を床に下ろして楽に立ち上げられます。まずは畳敷きからベッドに替えて、自分で起きる習慣をつけること。それが、活き活きと自立した生活を始める第一歩になります。



## ベッドの出入りを 容易に、安全に

電動で起き上がる背もたれ、サイドレールや補助手すりなど、ほんの少しの支えやバランスを取る補助があるだけで、ベッドからの起き上がりは、驚くほど容易になり、事故も減ります。サイドレールや手すりは、立ち上がった後、なかなか出にくい最初のひと足を踏み出す支えにもなります。補助製品の助けを借りれば、起きることに積極的になり、毎日がいつそう活動的になるはずです。



## そばにいる人が 気遣ってあげたい床ずれ

床ずれとは、体重が集中するところの骨と寝具に挟まれた皮膚組織が圧迫されて血の流れが滞り、皮膚やその下の組織が死んでしまうこと。ひどい痛みを伴うだけでなく、細菌に感染して命にかかわる場合もあります。床ずれを防ぐには、体重を一点にかけないよう定期的に体位を変える必要があります。痛みを訴えられない寝たきりの方の場合には特に、そばにいる人が気遣ってあげたいものです。



### ミニ知識

#### 介護用ベッドのレンタルに 介護保険を適用できます。

介護用のベッド（特殊寝台）は、介護保険を適用すれば、レンタル料の負担は1割ですみます。介護用ベッドの購入費用は、決して安いものではありません。こうした社会制度も積極的に利用しましょう。

#### 対象となる床回り用具

- 特殊寝台  
サイドレール付き、又は取り付け可能なもので、背部又は脚部の傾斜角度が調整できる機能、もしくは床板高さが無段階調整できる機能を有するもの
- 特殊寝台付属品  
マットレス・サイドレール等で、特殊寝台と一体的に使用されるもの

**ひと言メモ** 介護用ベッドのレンタル介保は要介護度2以上の方が対象です。が、お医者さんの意見が必要と認められる例外給付が増えています。

マットレスの選び方

ご自分で寝起きできる方

手をついて立ち上がりやすい、柔らかすぎないマットレスをおすすめします。

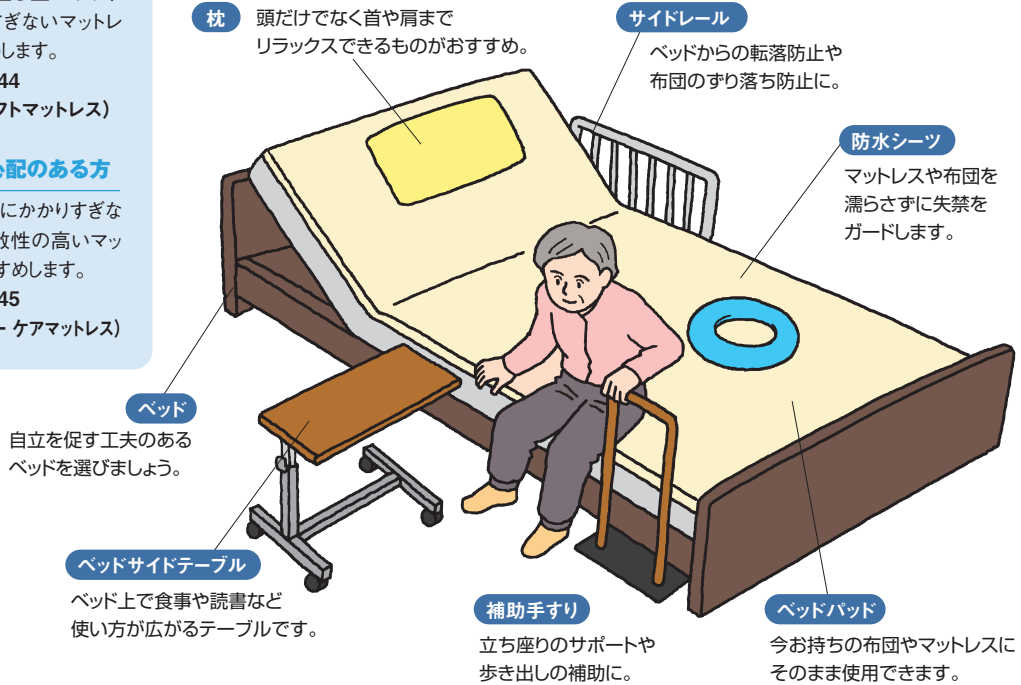
例えば▶P144  
(ハード&ソフトマットレス)

床ずれの心配のある方

圧力が一点にかかりすぎない、体圧分散性の高いマットレスをおすすめします。

例えば▶P145  
(ポデイドクター ケアマットレス)

安心して身体をあずけることができる  
寝具の選びのポイント



電動ベッドはモーター数で機能が異なります

1 モーター

背上げのみ。リクライニング時にお腹に圧力がかかります。

▶P141 (ケアレット)  
▶P142 (収納式電動リクライニングベッド AX-B634EW)

1+1 モーター

背上げ、膝上げが独立して動きます。

▶P141 (ケアレット)

2 モーター

背上げ、膝上げが連動して動き、高さも電動で昇降します。

3 モーター

背上げと膝上げ、ベッドの電動昇降が独立して動きます。介助者にも優しいタイプです。

▶P139・P140 (楽匠S らくらくモーション)

体位変換を簡単に。  
床ずれを予防する商品があります。

床ずれを防ぐには、体重が集中しないよう定期的に寝姿勢を変えることが重要です。女性や一人の介護者でも容易に寝返りを打たせられるシートやパッドをはじめ、体位変換をサポートする商品は充実しています。また低反発マットレスなど体重を一点にかけない工夫を凝らした寝具もあります。上手に活用し、床ずれの予防に心がけましょう。



▶P153

ひと言メモ ベッドは寝具です。立ち上がりやすいベッドをおすすめします。元気を出して生活をエンジョイしてください。