



初次補助 ② 翻身和起身的補助

初めての介助 ② 寝返り、起き上がり介助

本期将向大家介绍如何辅助“翻身”和“起身”。这两项辅助，如果掌握了技巧，无需费太大的力气就能完成，当然承受的负担因辅助者与被辅助者的体格和体重而有所不同。下面，我们就来实践一下吧。这次我们要为一个卧病在床、动弹不了的人提供帮助。要确保每个动作都尽量在双方都感觉舒适的状态下进行。

◆翻身辅助～将被辅助者从仰卧转向侧卧～

对于卧病在床的病人，需要频繁地调整卧床姿势，以防止压疮、褥疮和血液循环不良等。在换衣服、尿布和床单时，也需要帮助他们翻一下身改变体位。



1 辅助者站在被辅助者要翻身的一侧

介助者は介助される人が寝返りする側に立つ

2 慢慢地将被辅助者的双腿抬起，一次抬起一条腿

介助される人の両膝を片足ずつゆっくり立てる

今回は「寝返り」と「起き上がり」の介助の仕方を紹介します。どちらもコツを身につければ、それほど力なくてもできますが、介助する人と介助される人の体格や体重によっても負担は変わります。では、やってみましょう。今回はベッドに寝たきりで自分で体を動かさない人の介助です。どの動作も、双方の人にとって無理のない範囲でやるようにしてください。

◆寝返り介助～介助される人を仰向けから横向きにする～

寝たきりの方の場合、褥瘡・床ずれや血行障害等を防ぐために、体の位置を頻りに変える必要があります。着替えやおむつ交換、シーツ交換の時も体の向きを変える寝返り介助が必要になります。



3 将被辅助者的双臂交叉放在胸前或腹部

介助される人の両腕を胸またはお腹の上で組む

4 将被辅助者的脸转向要翻身的一侧

介助される人の顔を寝返る側に向ける



5 将双手放在被辅助者的膝盖和肩膀外侧

介助される人のひざと肩の外側に手をかける



6 慢慢地将步骤 5 中放置的手拉向要翻身的一侧（朝向你身前）
5 でかけた手をゆっくりと寝返る側(手前)に引く

◆起身辅助～让被辅助者从仰卧
在床上转移到坐在床沿上～
进食、洗澡、排泄时，要将
被辅助者的上半身扶起来坐在床
上。此时要特别小心不要从床上
滑下来。

◆起き上がり介助 ～介助される人をベッドの上で仰向けから
ベッドの端に座らせる～
食事や入浴、排泄つなどのため上半身を起こしてベッ
ドに座らせます。ベッドからの転落に十分に気をつけてや
りましょう。



1 首先，将上述翻身辅助的步骤
做到 6

まず、上の寝返り介助を 6 まで
おこな
行う

2 将被辅助者的双腿（从膝盖到
脚趾）从床上放下来

介助される人の両足(ひざから
りょうあし
あしさき
足先まで)をベッドから降ろす



3 将一只手臂从被辅助者的
脖子下方伸过去，然后另一只
手臂放在被辅助者的腰部
腕を介助される人の首の下
くびした
から差し入れ、もう片方の腕
は介助される人の腰に添え
る



4 以臀部为轴，将头部斜向前弧
线形向上抬起

お尻を軸にして頭が斜め前の
しりしく
ななまえ
じょうほうこえが
上方へ弧を描くようにして起
こす



5 待被辅助者在床边坐稳当了，辅助者要支撑住他们的身体，以防
摔倒

介助される人がベッドの端に深く座ったら、倒れないように支
える
ふかすわ
たお
ささ