

➤ 1時間でわかるADL動作分析

布団操作を考える

～ベッド上の動き方～

1. 布団とは
2. 布団操作とベッド上管理
3. 布団動作の動作分析
4. 臨床での評価の視点

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



寝具の役割とは？



寝具の役割とは？

寝具は、人の睡眠に供するための道具。

寝具は睡眠の際に外気によって奪われる熱を遮断し、暖かく寝るための、あるいは睡眠時にこれを妨げる害虫などの害を遮断するための物である。

敷布団(マットレス)



枕



掛け布団



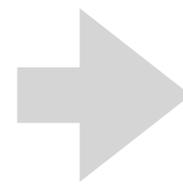
睡眠は必要か？



睡眠は必要か？

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。

寝具(睡眠)



睡眠障害

グリア細胞の活性化

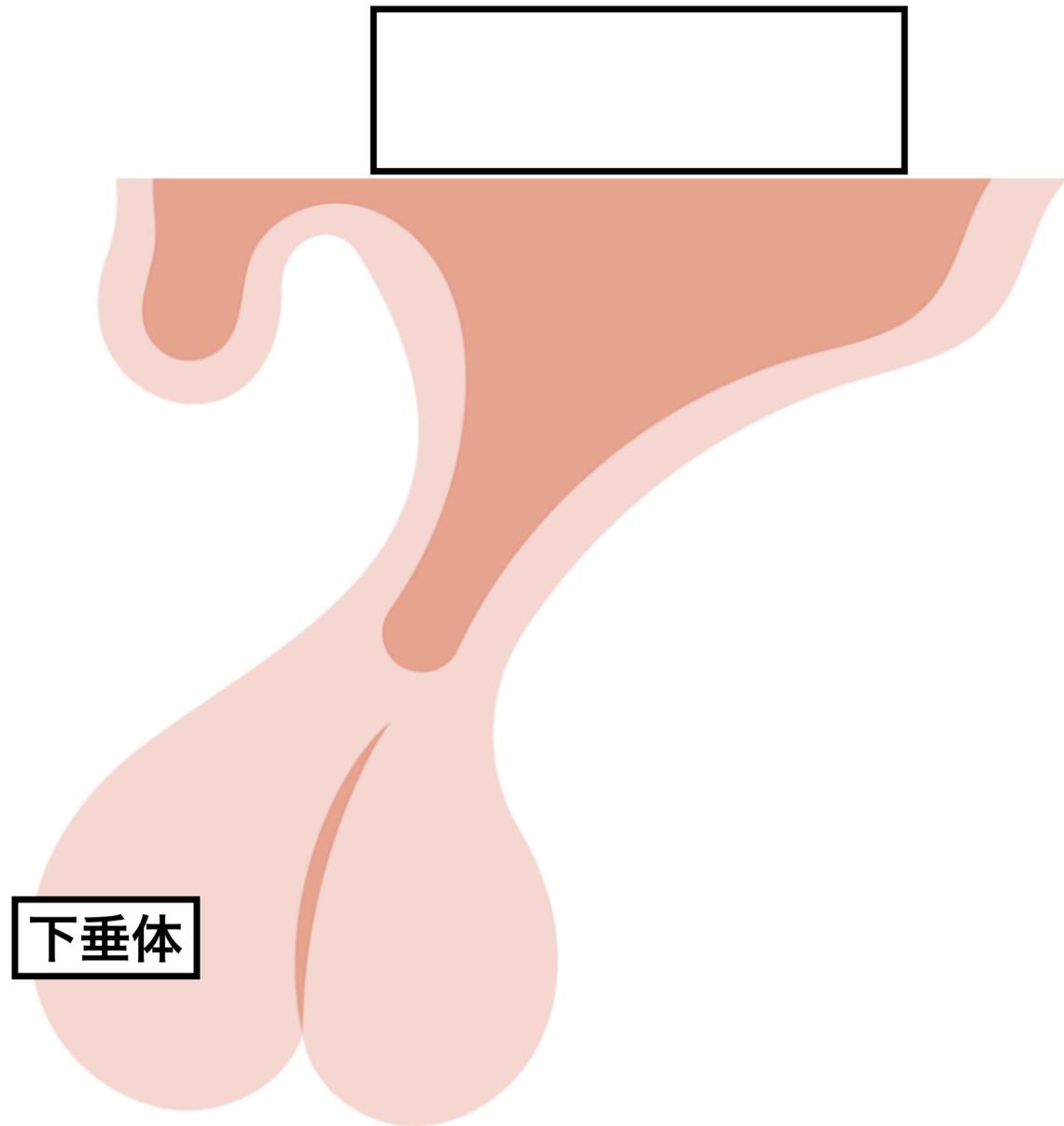
神経の修復と

シナプス結合



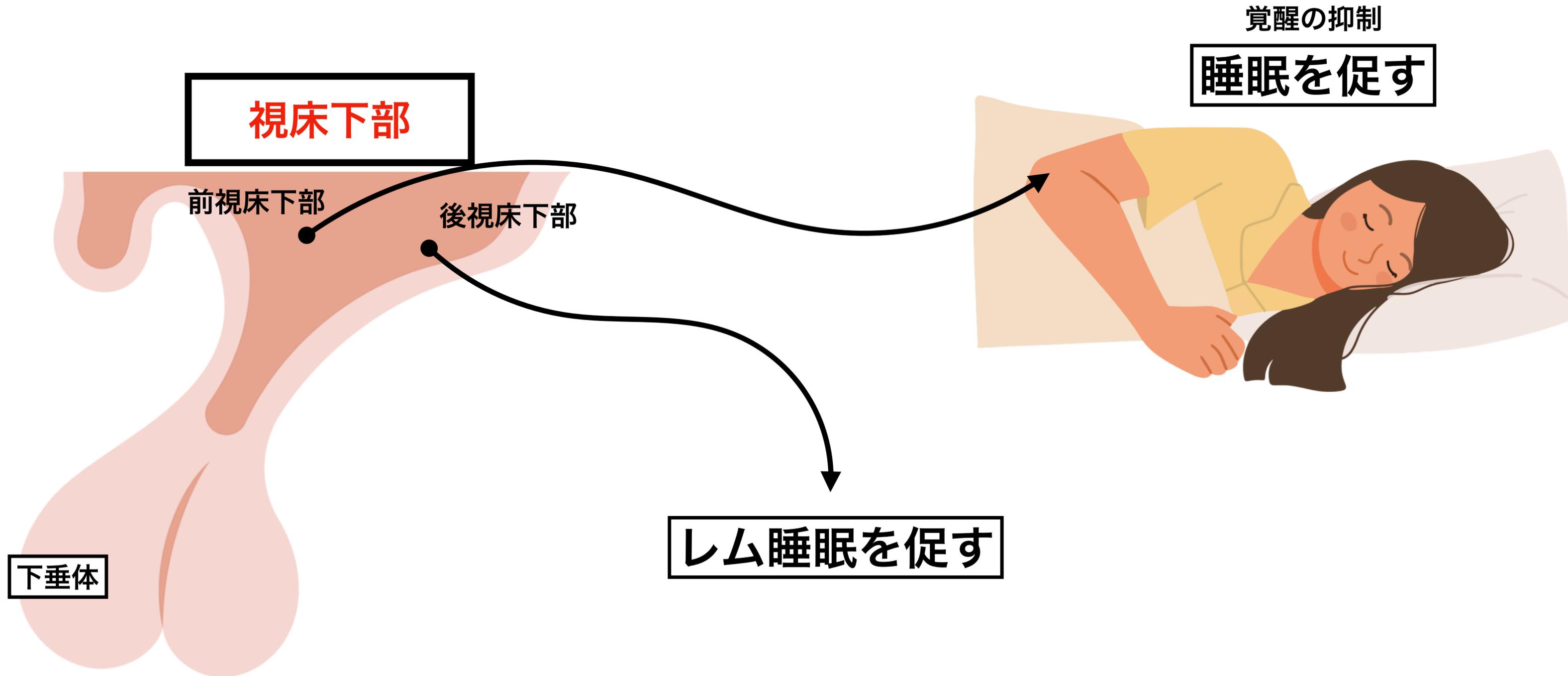
キャリアオーバー ↓

睡眠するために



下垂体

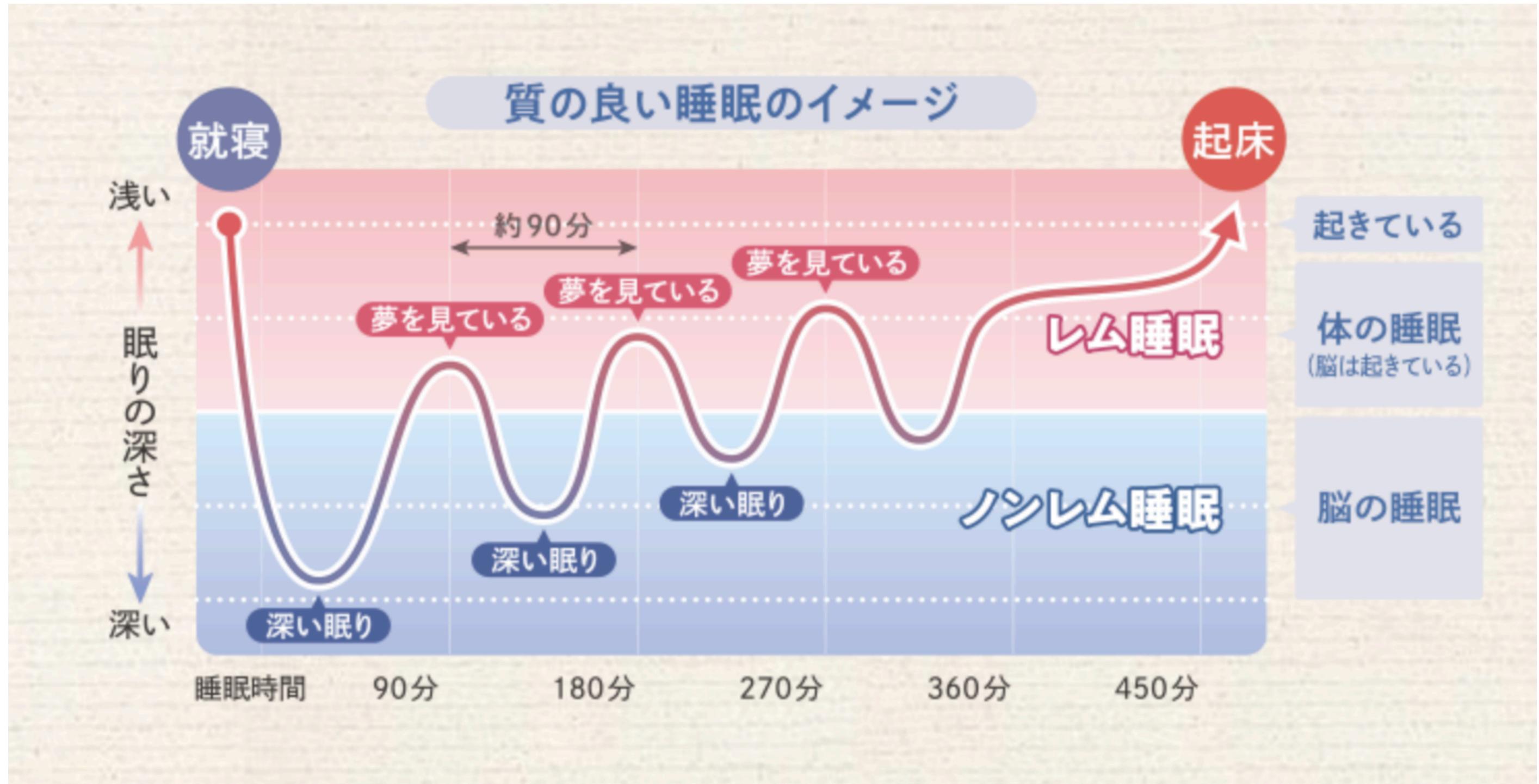
睡眠するために



*レム：急速な眼球運動という意味

レム睡眠とノンレム睡眠

レム睡眠とノンレム睡眠



レム睡眠とノンレム睡眠

	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休んでいる	休んでいない
カラダ	少し緊張している	しっかり休んでいる
目覚め	悪い	良い
夢	単純な夢・憶えていない	複雑な夢・憶えている
記憶	定着させる	記憶や感情を整理

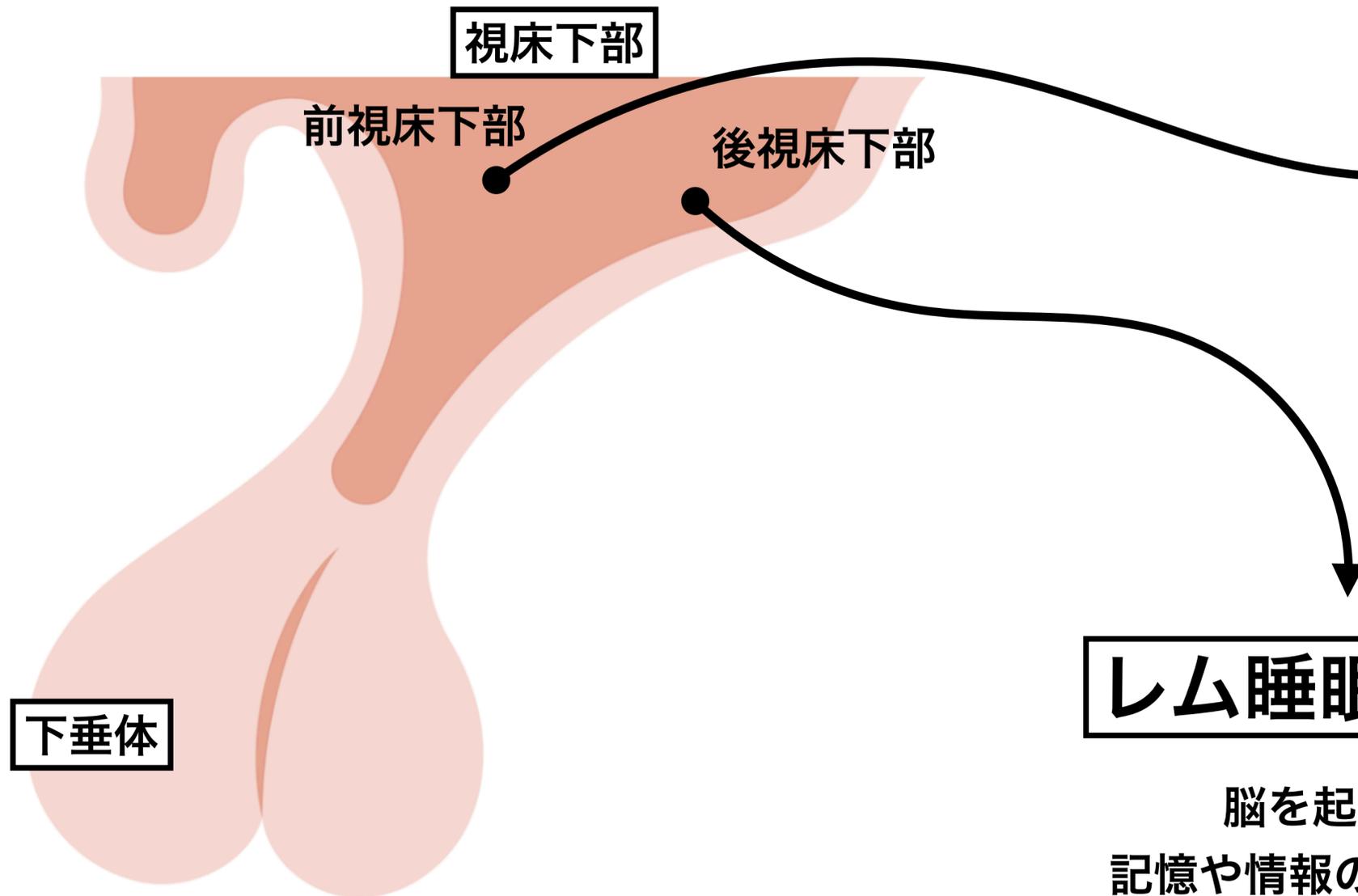
リハビリりに必要な睡眠は？

睡眠するために

覚醒の抑制

睡眠を促す

脳を休めて休息する（ノンレム）



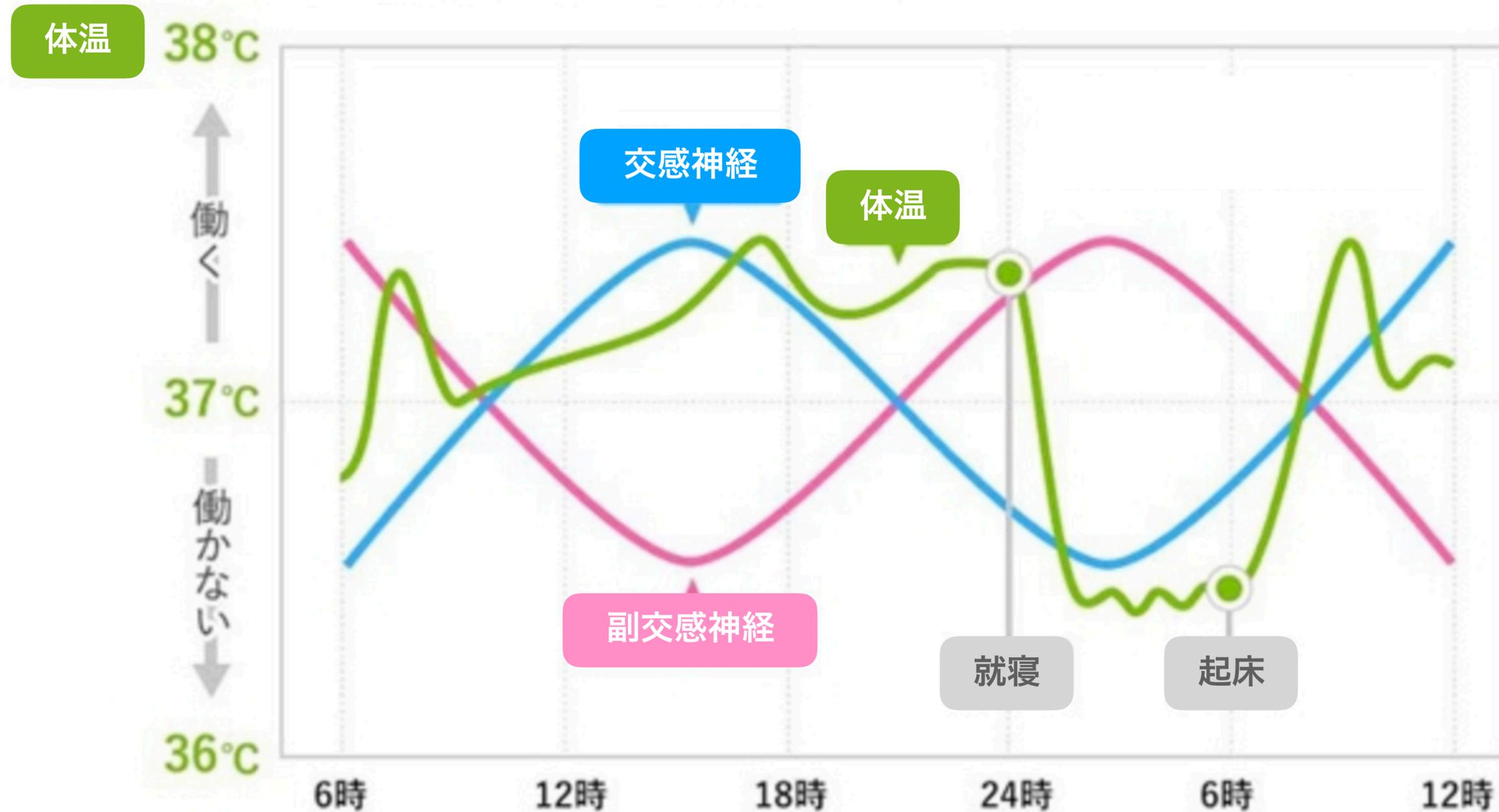
レム睡眠を促す

脳を起こして
記憶や情報の処理を行う

睡眠の継続

睡眠に必要なこととは？

交感神経と副交感神経の働きと体温変化



交感神經と副交感神経

交感神経【昼】

臓器

副交感神経【夜】

心拍増加、筋力増大



心臓



心拍減少、筋力減弱

収縮



血管



拡張

散大



瞳孔



縮小

弛緩



毛様体筋



収縮

分泌抑制



涙腺



分泌促進

分泌抑制



唾液腺



分泌促進

分泌



汗腺

運動抑制、分泌抑制



胃腸管
消化管



運動促進、分泌促進

弛緩



胆嚢



収縮

弛緩



膀胱



収縮

寝具の役割とは？

寝具は、人の睡眠に供するための道具。

寝具は睡眠の際に外気によって奪われる熱を遮断し、暖かく寝るための、あるいは睡眠時にこれを妨げる害虫などの害を遮断するための物である。

敷布団(マットレス)



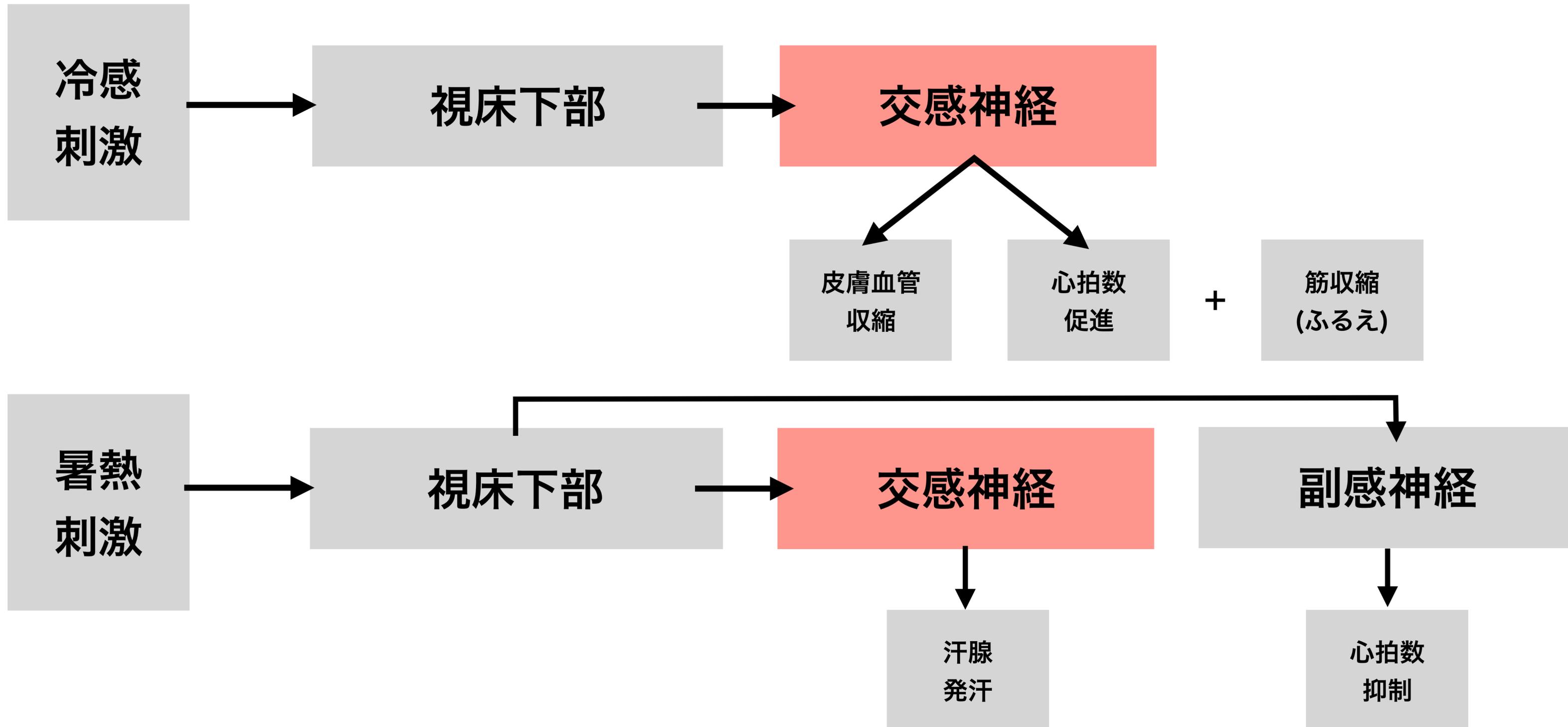
枕



掛け布団

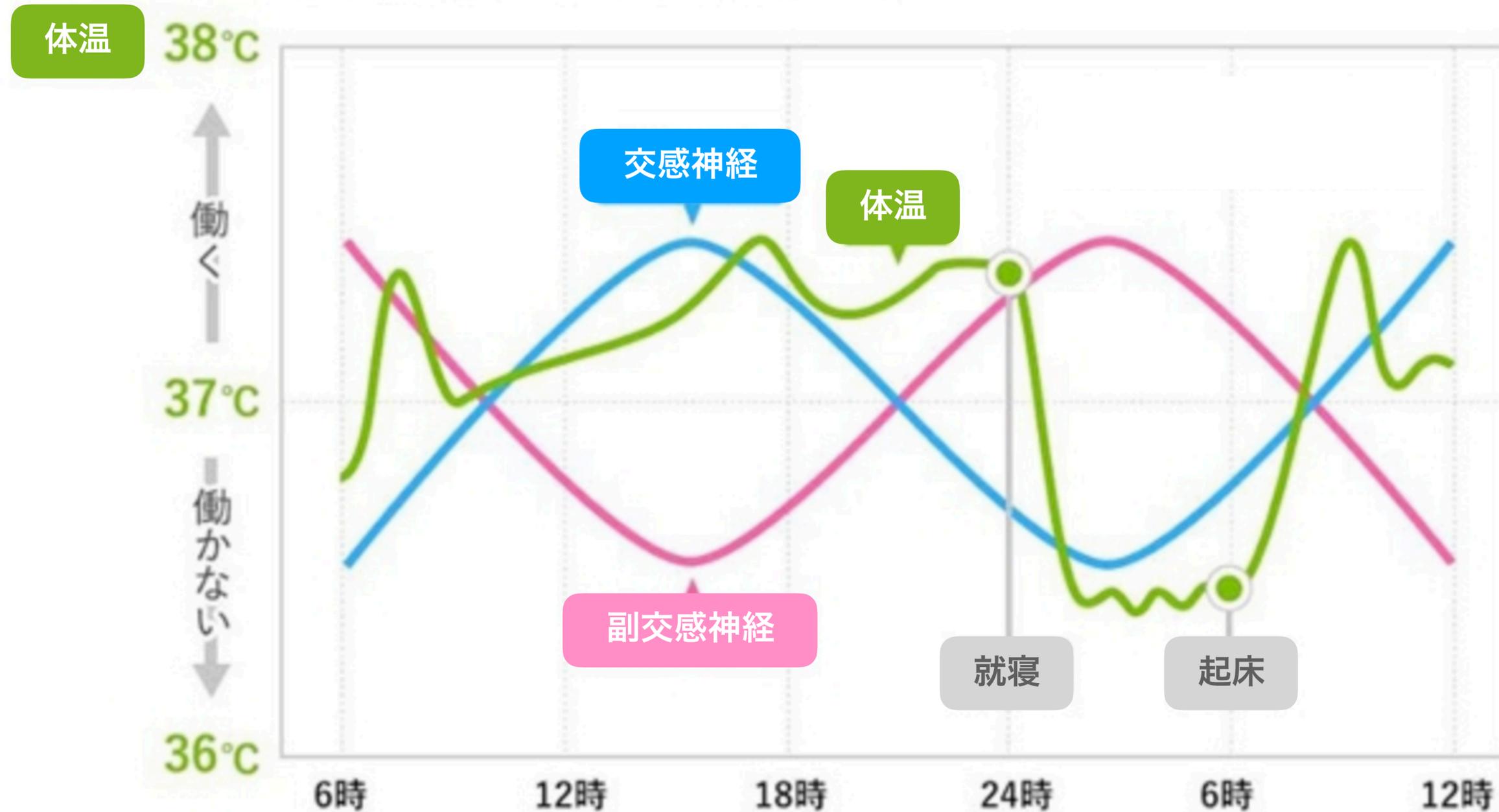


自律神経と刺激



睡眠に必要なこととは？

交感神経と副交感神経の働きと体温変化



寝具の役割とは？

①体温調節



更衣動作

更衣の目的とは？

更衣とは、衣服を着替えること

人はなんのために着替えるのか？

①見た目や環境の変化によって

→社会性・対人関係

②清潔・衛生面

→自己身体を守るため

③温度の変化

更衣動作に必要な要素とは？

かぶりシャツ

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら
左手を外に開きながら袖を通す

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

裾を下ろして整える

前開きシャツ

片方の手を入れて服の形を整える

頭の上から回しながら
左袖を通す

肩口にある袖に腕を通す

左の方で張りを作りながら
右手を袖に通す

襟・背中の服を整える

布団の特徴

- ①形状が変化する
- ②長方形である
- ③衣服と違い身体への固定部位がない
- ④掛けたり、はいだりして調整が必要

布団操作に必要なこと

①形状が変化する ●————→ 形状コントロール（張り）

②長方形である ●————→ 布団の形状認知

③衣服と違い身体への固定部位がない ●————→ 身体図式+

④掛けたり、はいだりして調整が必要 ●————→ 体温管理（自律神経）

布団操作で重要なこと

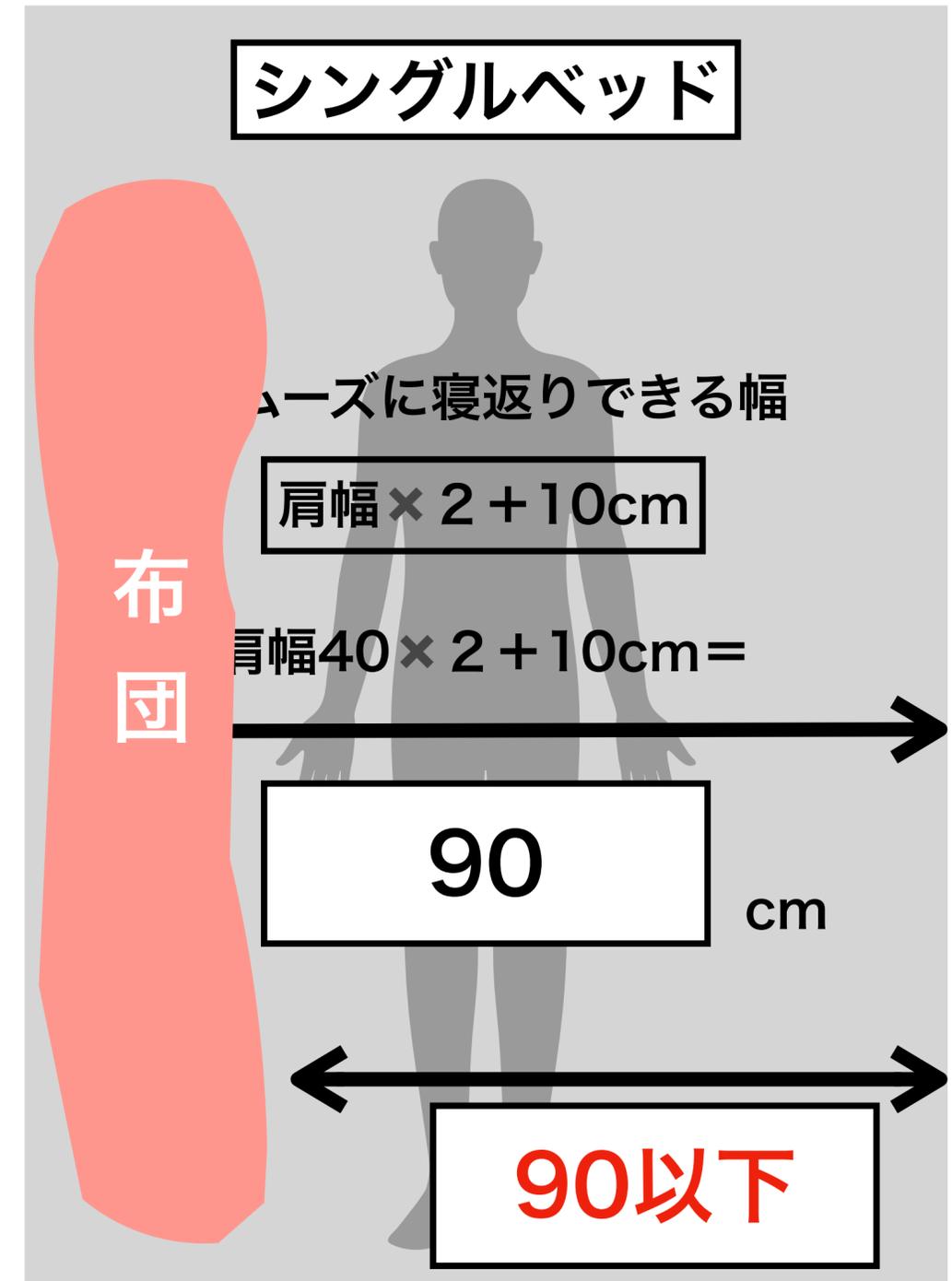
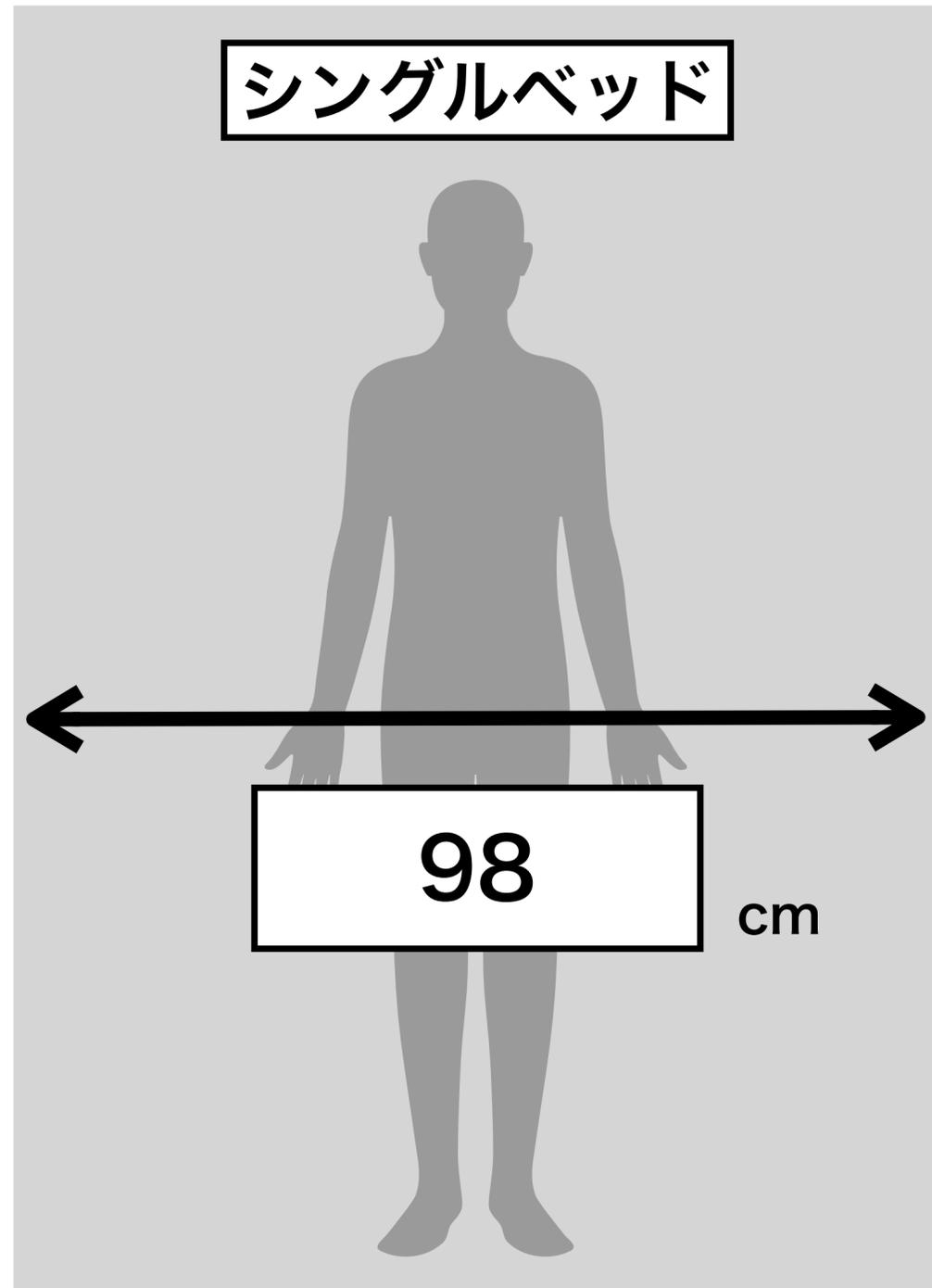
布団操作で重要なこと

①寝返りの邪魔にならないようにすること
(睡眠継続：ノンレム睡眠の活性化のために)

②臥位バランス
(布団操作：張りを作る)

③麻痺側への寝返りor起居・長座位
(布団操作：布団の着脱)

寝返りの邪魔にならないこと



中途覚醒評価

眠っているときに、目が覚めてしまう症状は、中途覚醒と呼ばれています。
途中で目が覚めると、眠りが浅い、ぐっすり寝た気がしない、昼間眠いなどの症状が問題になります。

寝具の目的



寝具は睡眠の際に外気によって奪われる熱を遮断し、暖かく寝るための、あるいは睡眠時にこれを妨げる害虫などの害を遮断するための物である。

布団の必要性有無



外気温の調節

環境設定の配慮

布団操作で重要なこと

①寝返りの邪魔にならないようにすること
(睡眠継続：ノンレム睡眠の活性化のために)

②臥位バランス
(布団操作：張りを作る)

③麻痺側への寝返りor起居・長座位
(布団操作：布団の着脱)

臥位バランス：布団操作



布団操作に必要な臥位バランス

体位
臥位
保持

バランス

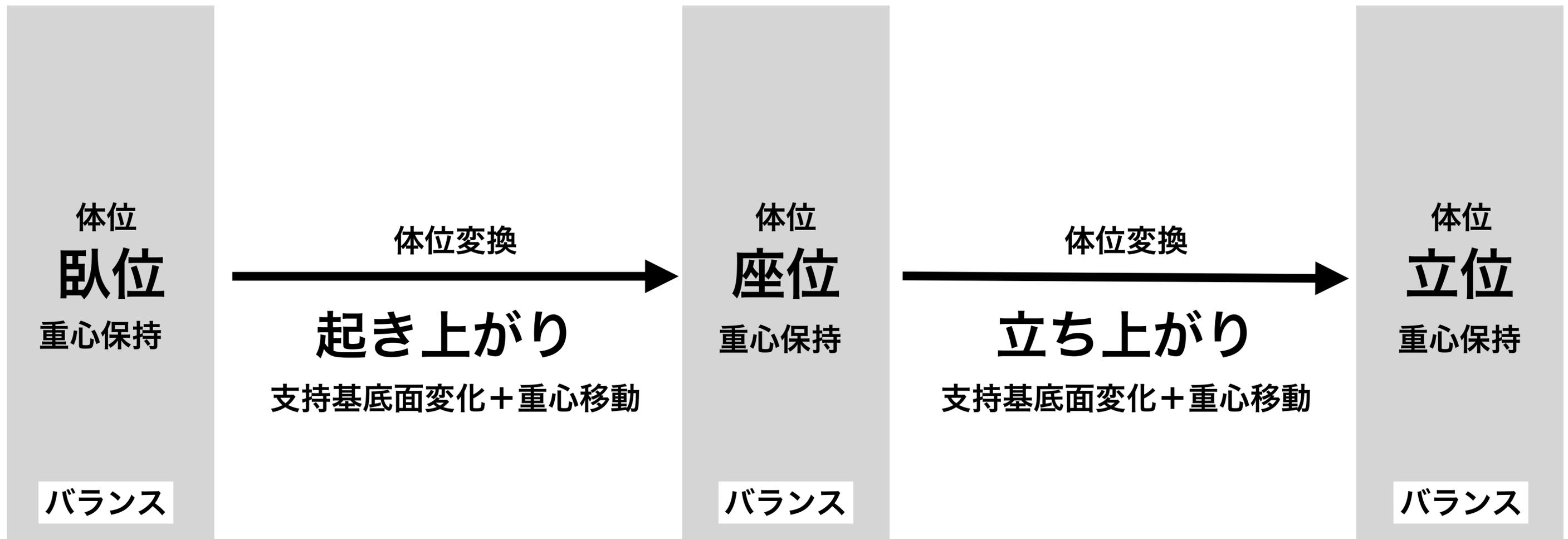
体位
座位
保持

バランス

体位
立位
保持

バランス

布団操作に必要な臥位バランス





下肢操作

上肢操作

臥位保持

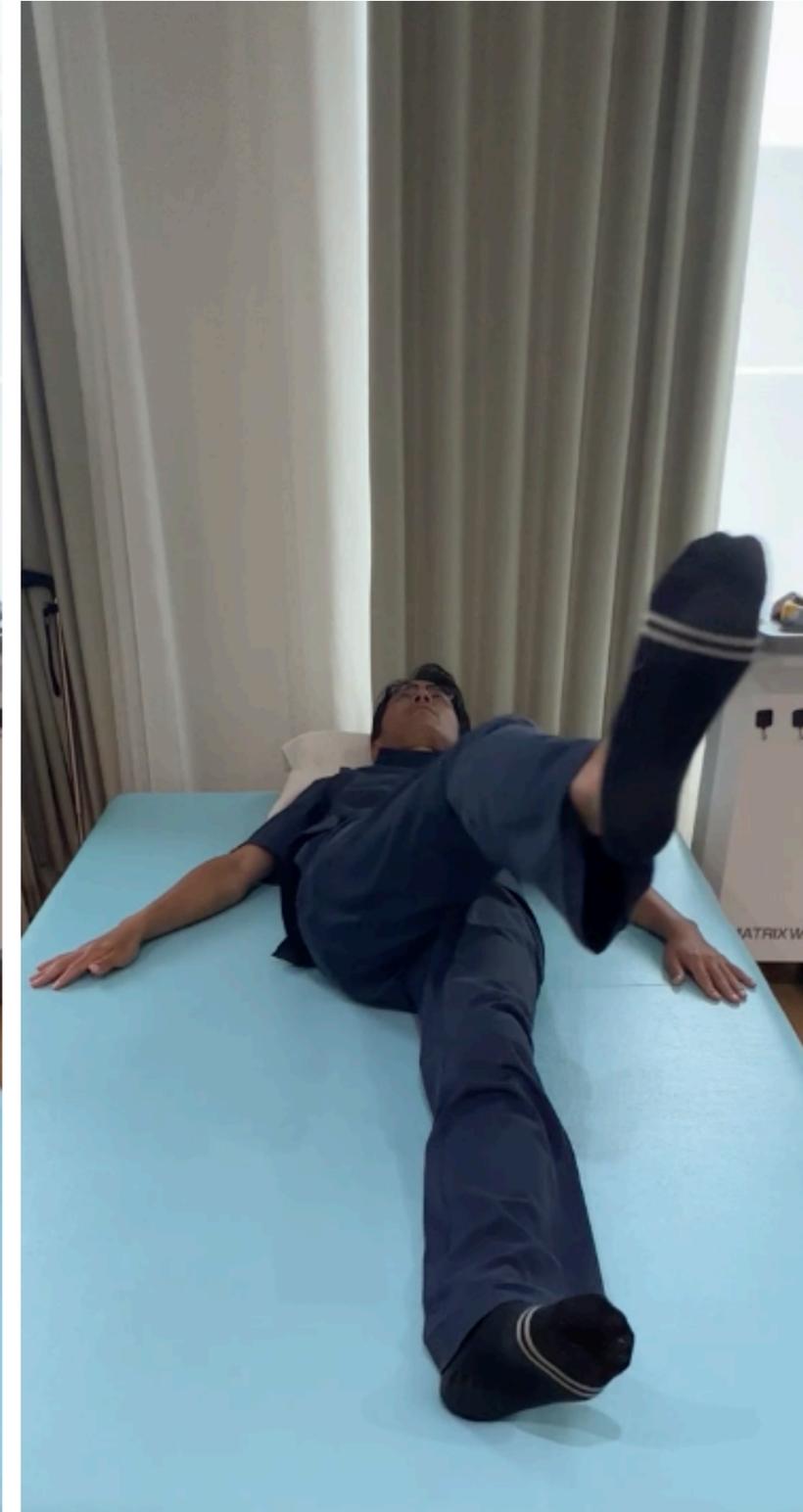
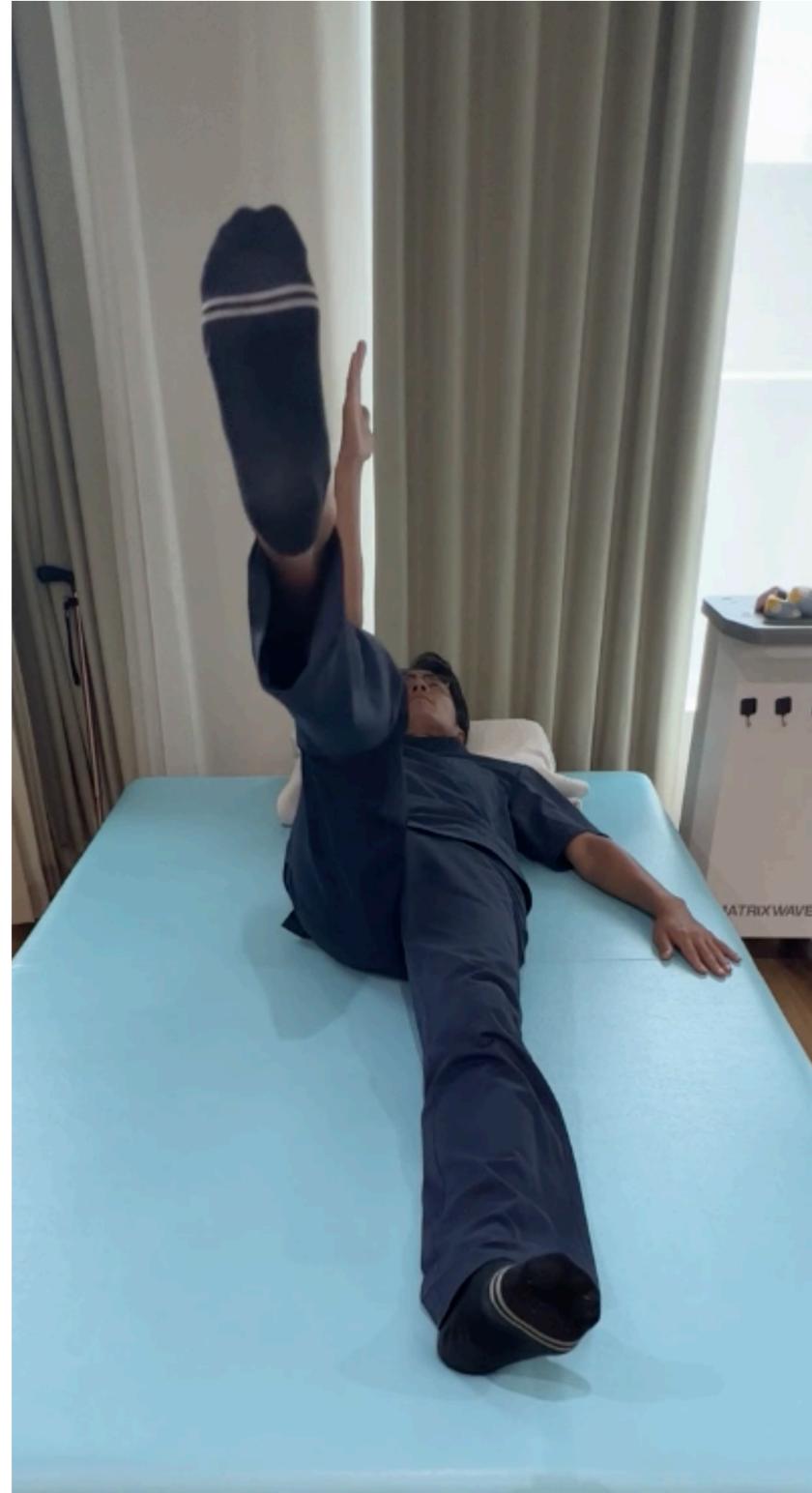
臥位保持

上下肢の操作が自由にできるのか？
手足を上げたときの重心移動の評価必要

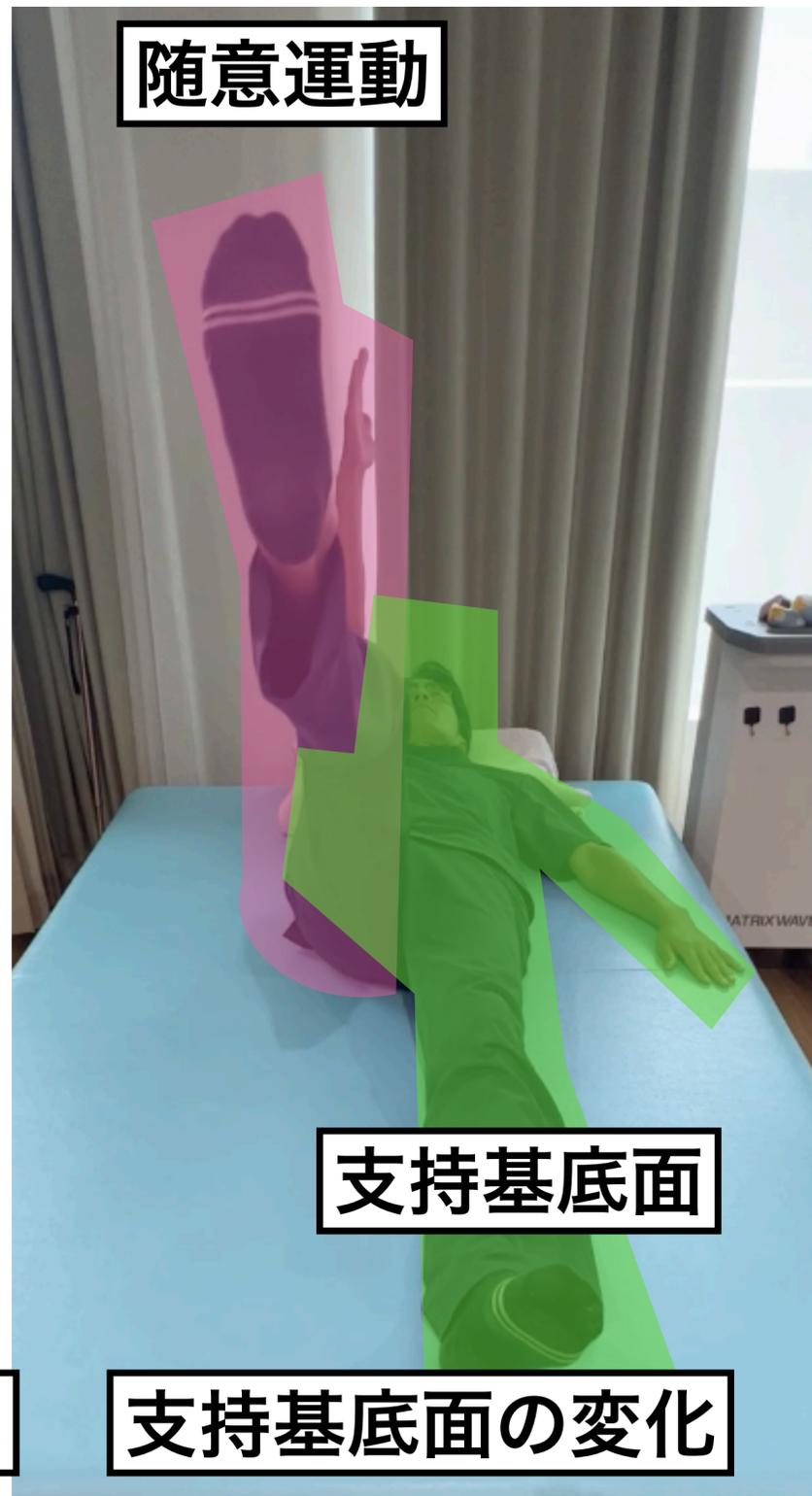
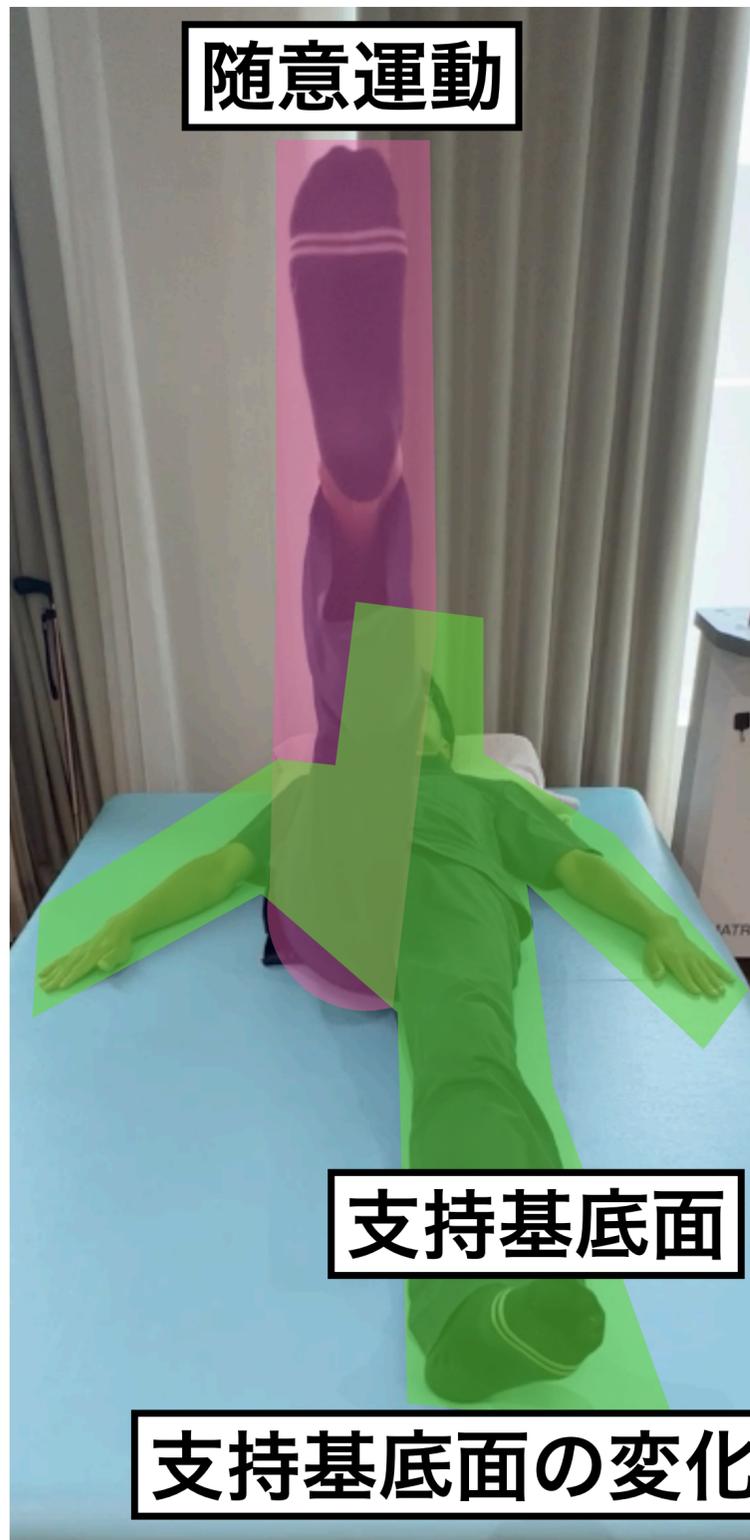
臥位バランス



臥位バランス：布団操作



臥位バランス：布団操作



布団操作で重要なこと

①寝返りの邪魔にならないようにすること
(睡眠継続：ノンレム睡眠の活性化のために)

②臥位バランス
(布団操作：張りを作る)

③麻痺側への寝返りor起居・長座位
(布団操作：布団の着脱)









布団操作で重要なこと

①寝返りの邪魔にならないようにすること
(睡眠継続：ノンレム睡眠の活性化のために)

②臥位バランス
(布団操作：張りを作る)

③麻痺側への寝返りor起居・長座位
(布団操作：布団の着脱)