



おうちでの介護、“ちょっと  
困った”を解決します！！



お家で介護をされている皆様(^^)

頑張りすぎていませんか？

道具やコツをつかんで少しでも楽に介護をしましょう！



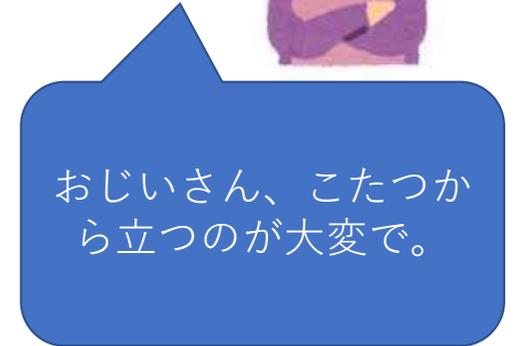


ベッドから  
自分で起き上  
がってくれな  
いの。



困った事？  
ん～困ったこと  
がわからないわ。

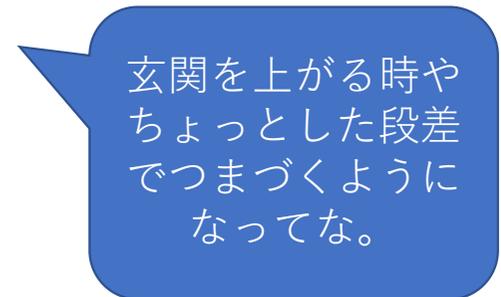
おうちで介護を  
していて、  
こんなことあり  
ませんか？



おじいさん、こたつか  
ら立つのが大変で。

紙パンツを履き替え  
させるのが面倒なの。  
特に冬場は何枚も履  
いてるでしょ。

わしも腰が痛くて。  
おばあさんを車椅  
子に乗せるのが辛  
いんだわ。



玄関を上がる時や  
ちょっとした段差  
でつまづくようにな  
ってな。



ベッドから  
自分で起き上  
がってくれな  
いの。

A. 電動ベッドなら、ベッド  
ギヤツジアップ機能を活用しま  
しょう。

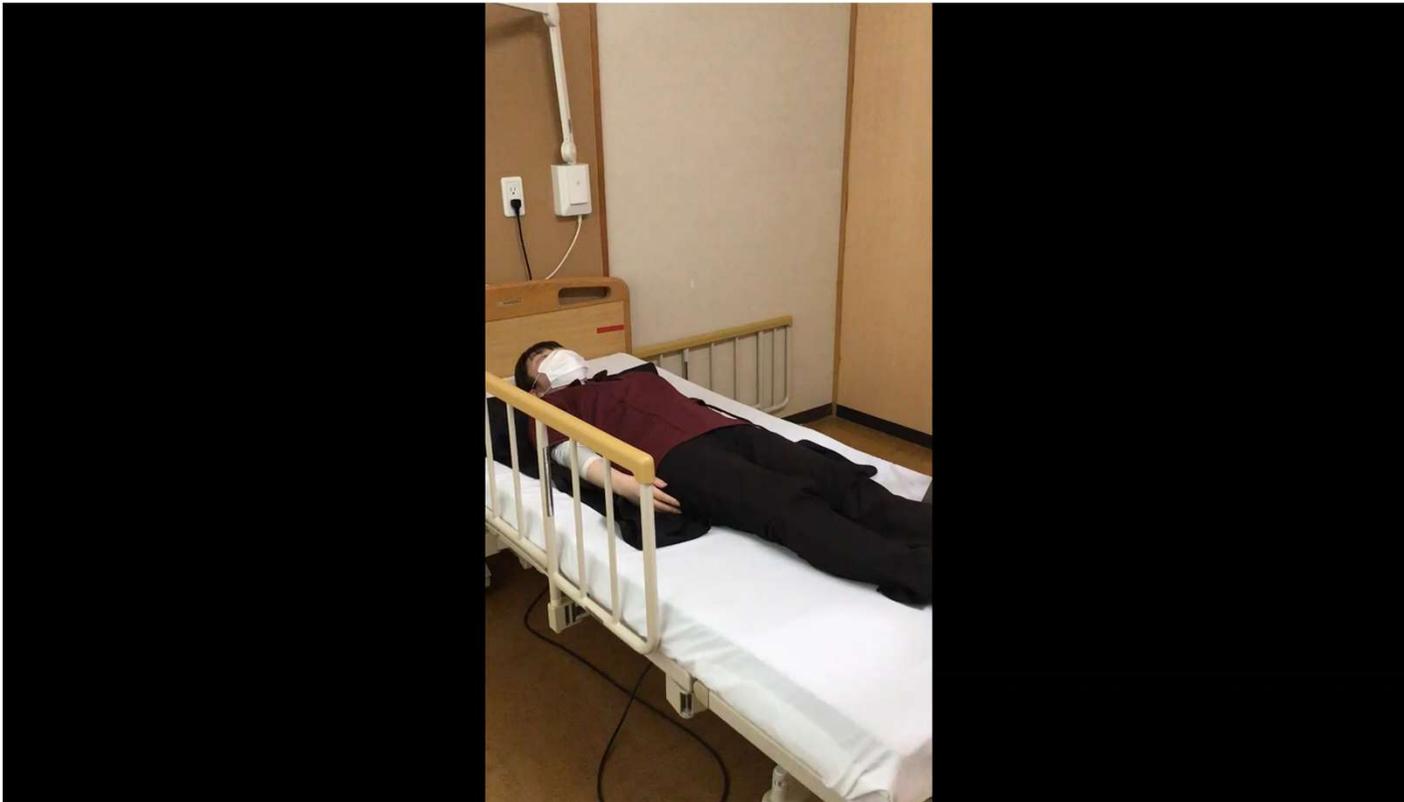
A. スライドシートという便利な  
ものがあります。使いこなせ  
たら、すごく便利ですよ。  
5千～6千円くらいで購入でき  
ます。

でも、体がずれて  
るからうまくあが  
らないのよ。体を  
動かすも大変なの。



※動画で解説しています(^^♪

# スライドシートで体を動かし、ベッドギャツ ジアップ機能を使って起き上がる方法







わしも腰が痛くて。  
おばあさんを車椅子  
に乗せるのが辛  
いんだわ。

スライディングボードとい  
うのがあります。楽に  
移動できます。よま  
いませう。レンタルが  
できる。保険で済ませ  
たい。介護保険のレンタル  
サービスが利用できる。  
Aも介護保険のレンタル  
サービスが利用できる。



※動画で解説し  
ています(^^♪



紙パンツを履き替えさせるのが面倒なの。特に冬場は何枚も履いてるでしょ。

A. ですよ。紙パンツ、ズボン下、ズボンと最低でも3枚。毎回、全部脱がして全部履かせるのは、とても大変！時短テクニックを紹介しま



※動画で解説しています(^^♪



困った事？  
ん～困ったこと  
がわからないわ。

がる、ケイ、マ  
のいて、るていのもや多く  
すつことれしやもと  
を困こら日たなこ  
つにて来毎く利る  
話何っ月にて使す  
世、ない。毎んみや決  
おでなね。さて事解  
のいらよは一した、よ。  
々ぱかす時や話つどす  
日つわまなジを困なま  
A 精のあそネこ外りあり



A. 玄関の上がり框や、ちょっとした段差に対応できる福祉用具があります。介護保険でレンタルもできます。



はまかぜWEB介護教室2月号は以上です(^)  
いかがでしたか？  
ほんの少しの“辛い”や“よっこいしょ”  
を減らすことで介護がとっても楽になります！  
今している介護の方法をぜひケアマネージャー  
さんなど専門の人に話をしてみてください。  
きつともっと楽な介護の方法を見つける事が  
できます！！

技術指導： 主任介護福祉士 碓井直子  
作業療法士 足立貢一  
企画：主任介護福祉士 碓井直子・竹内英子