

リネンのたたみ方・ベッドメイキング

日時	平成 年 月 日 ()	天候	
身だしなみ	○×をつける 実習着 () シューズ () 頭髪 () 爪 ()		
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・リネンをたたむことができる。 ・ベッドメイキング(シーツ)を正しくきれいに敷くことができる。 		
必要物品	ベッド, マットレス, マットレスパッド, シーツ		

実習1 シーツのたたみ方

手順

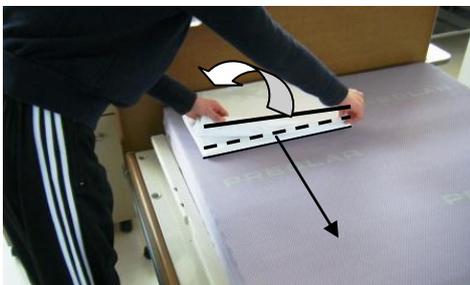
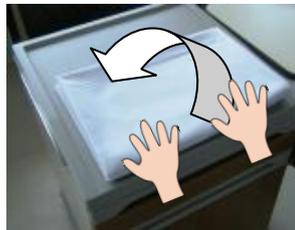
- (1) ベッドの床頭台がある方に立ち、頭側、足元側に分かれる。
- (2) シーツの裏表を確認する。
- (3) シーツを中表にしてシーツをたたむ。
- (4) シーツの輪がベッド側にくるようにたたむ。
- (5) シーツの耳を輪の方に持っていきたたむ。
- (6) しわを伸ばす。
- (7) 足元側にある人がシーツを頭側にいる人のところへ持っていき、しわを伸ばす。それを3回繰り返す。
- (8) シーツを床頭台に置く。

援助の要点・ポイントなど

実習2 ベッドメイキング

手順

- (1) シーツを置く。
 - ※ シーツをひっくり返す。
 - ※ ベッドの中心を確かめる。
 - ※ シーツをベッドの中心に置く。
- (2) シーツを広げる。



※ ヘムを頭側へ置く



※ 真ん中を合わせて、シーツを二等分する



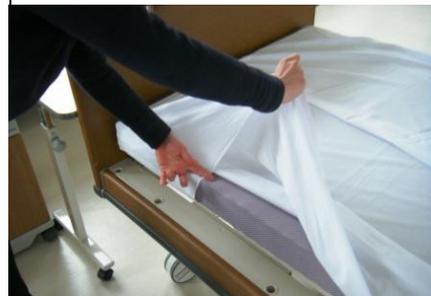
※ シーツを広げる

- (3) 手前にシーツを広げ、頭側のシーツを広げる。

※ 中心がずれないように手で押さえる。

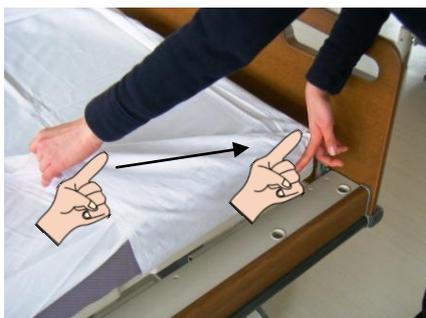


- (4) 頭側に三角コーナーを作る。
- ※ 頭側のシーツを入れる。
 - ※ 三角を作り余分なシーツを入れる。
 - ※ 指一本分をマットレスの上に合わせて、横に引きながらシーツを入れる。



- (5) 足元側に移動し、シーツを引っ張り、しわをなくす。

- (6) 足元に四角コーナーを作る。
- ※ 足元側のシーツを入れる。
 - ※ 三角を作り余分なシーツを入れる。
 - ※ マットレスの端に指を斜めに当てる。もう片方の手の人差し指を三角の辺に沿わせてマットレスの端に持っていく。



- ※ 指を下ろして四角コーナーを作り、マットレスをつかむように角のシーツを入れ、その後余っているシーツを入れる。

- (7) 真ん中のシーツを入れて整える。
- (8) ベッドの反対側に回り、シーツを出しながら頭側へ移動する。
- (9) 反対側も手順(4)(5)(6)(7)と同様に行う。
- (10) しわがないか確認をする。

実習の振り返り

自己評価	ABC
安全確認、ベッドの高さを調節したか	
シーツを正しく置けたか	
頭側のシーツを三角コーナーの手順を守れたか	
三角コーナーの完成度	
足側のシーツを四角コーナーの手順を守れたか	
四角コーナーの完成度	
ベッドの完成度	

感想・反省
