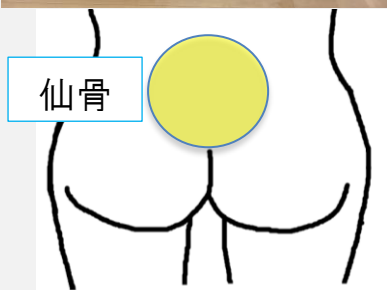
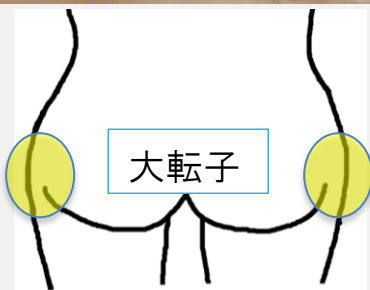


褥瘡のできやすい場所とは…

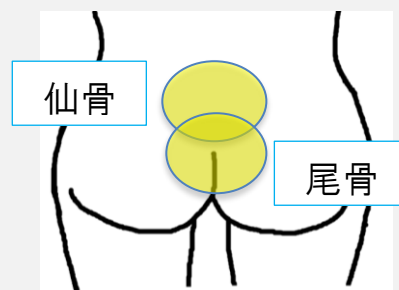
仰向け→仙骨部



横向き→大転子部



ずっこけた座位→  
仙骨下部～尾骨部



※長時間の同じ姿勢は避け、姿勢を変えることが望ましいです。

起き上がりのポイント

電動ベッドの膝上げ機能を利用してから背上げ機能を使用すると、おしりの前方への滑りを抑えられるため、おしりのズレを防止することができます(ずっこけた座位の予防)。しかし、対象者が小柄な場合、上半身は起き上がらずに胸が押し込まれる苦しい背上げとなります(写真1)。その場合は、無理に膝上げ機能を使わずにクッションを利用するとおしりの前方滑りを抑えた起き上がりがしやすくなります(写真2)。



写真1



写真2



## ベッド上での介助移動のポイント

寝ている姿勢は動かすのが大変で、上下・左右に移動介助を行うことは大変です。引きずるように引っ張ると皮膚に大きなズレが生じ、また介護者の腰も痛みやすい動作になります。

マルチグローブ



左右の移動に使用。  
滑りやすい素材のためマットレスと身体  
の間に手が入りやすい。

スライディングシート



上下の移動に使用。  
皮膚のズレもなく、軽い力で  
移動介助できる

※商品の購入方法などは作業療法科までご相談ください。

## 自力でのクッションの入れ方

自力での寝返りが可能なレベルであれば極力自己管理をすることが望まれます。褥瘡予防は本人のリスク管理に対する意識が大切です。また、夜間の介助は家族の睡眠を妨げ介護負担を大きくするため寝返りを応用し、クッションを利用したポジショニングを行うと良いです。



クッションを体側に置く



クッションの重さと寝返りによるスペースを利用する



姿勢を戻すとクッションが体幹の下に入る

## 褥瘡予防のためのマットレス紹介

褥瘡予防、治癒にはマットレス選びが大切です。加齢とともに身体に合うマットレスが変わり、またマットレス自体も経年劣化するため、定期的にマットレスを見直すことがおすすめです。

マットレスは大きく静止型マットレスと圧切替型マットレスの 2 種類に分かれ、身体にかかる圧や日常生活の自立度、寝心地などで選びます。

### 静止型マットレス

- ・ベッド上で動ける方や骨の突出が強い方に○
- ・ウレタンスポンジでできている
- ・厚みのあるものほど圧は減るが、動きにくくなる
- ・種類が豊富
- ・価格が安い



### 圧切替型マットレス

- ・ベッド上で動けない方や骨の突出が強い方に○
- ・袋に空気が入る構造
- ・自動体位交換機能(空気を調整して左右に傾く機能)がつくものもある。
- ・ウレタンとのハイブリッドタイプもある
- ・価格が高い



※対象となる方の体形や動作能力によって合うマットレスは異なり、上記通りではないこともあります。マットレスを選ぶ際は知識を持った方へ相談することをおすすめします。