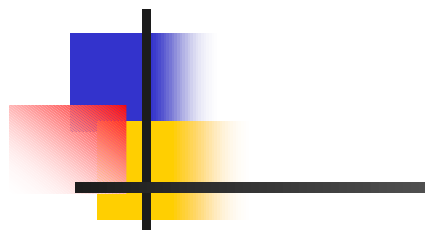


# 床ずれ防止・体位変換



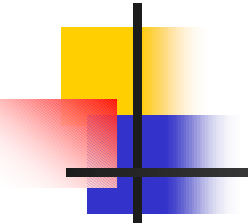
床ずれの出来やすい部位  
楽な体位変換の方法

看護部

増井 清子

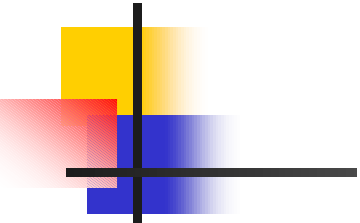
岡本千嘉子

大畑 佳代



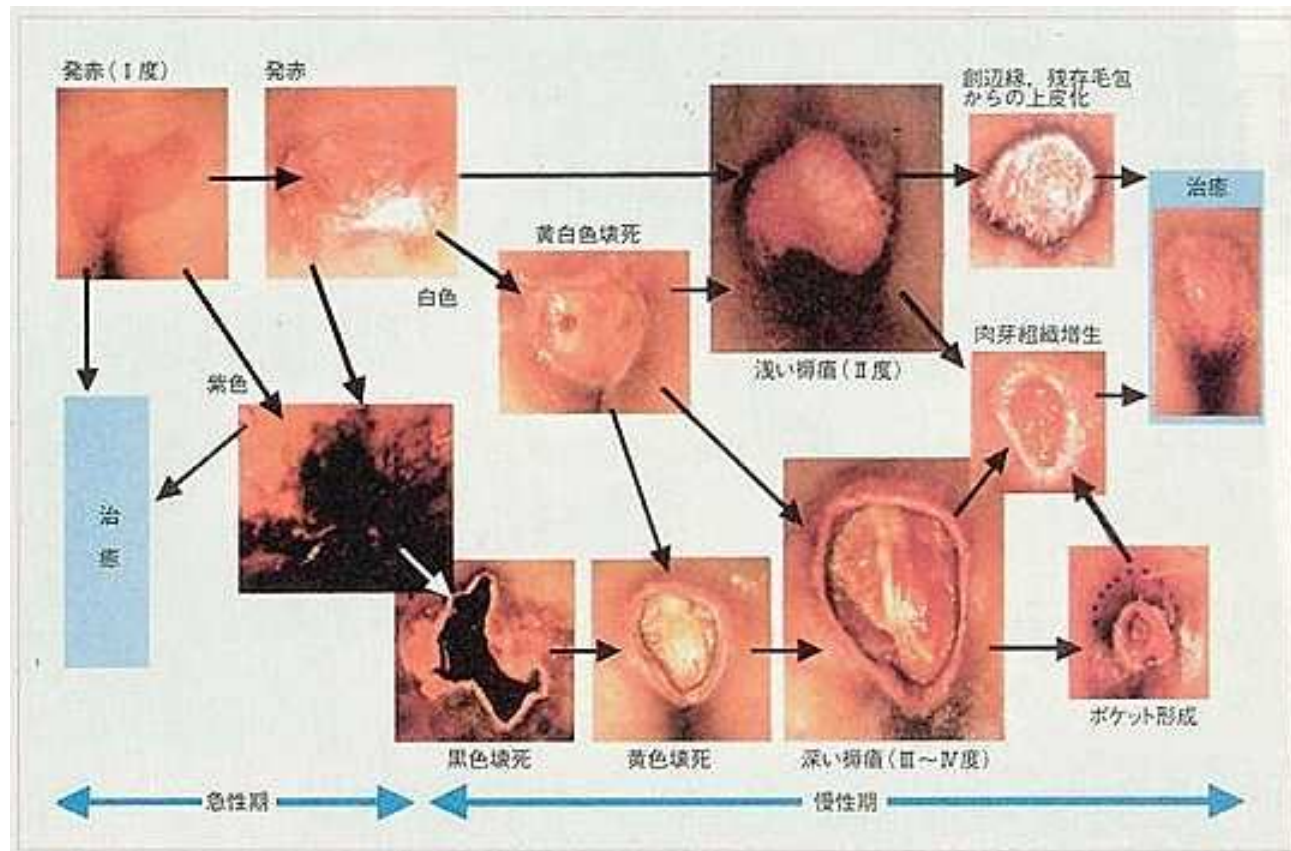
体位変換は日常的に繰り返し行われている重要な援助技術です。介護者のおよそ80%が腰痛を経験しているといわれています。介護は健康な体が資本です。今日は、介護する人の負担が少しでも軽減できるように体位変換の技術を身につけてもらいたいとおもっています。

# 今日の内容

- 
- 床ずれとは
  - 床ずれの出来やすい部位
  - 楽な体位変換の方法
    - 仰向けから横向きにする方法
    - 水平移動の方法
    - 枕元への引き上げの方法
  - 実技

# 床ずれとは？

一定の場所に、一定以上の時間  
一定以上の力が加わることによって  
血流が悪くなり起こる皮膚潰瘍



# 床の 由来やち部位

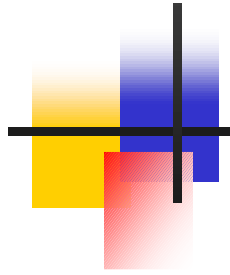
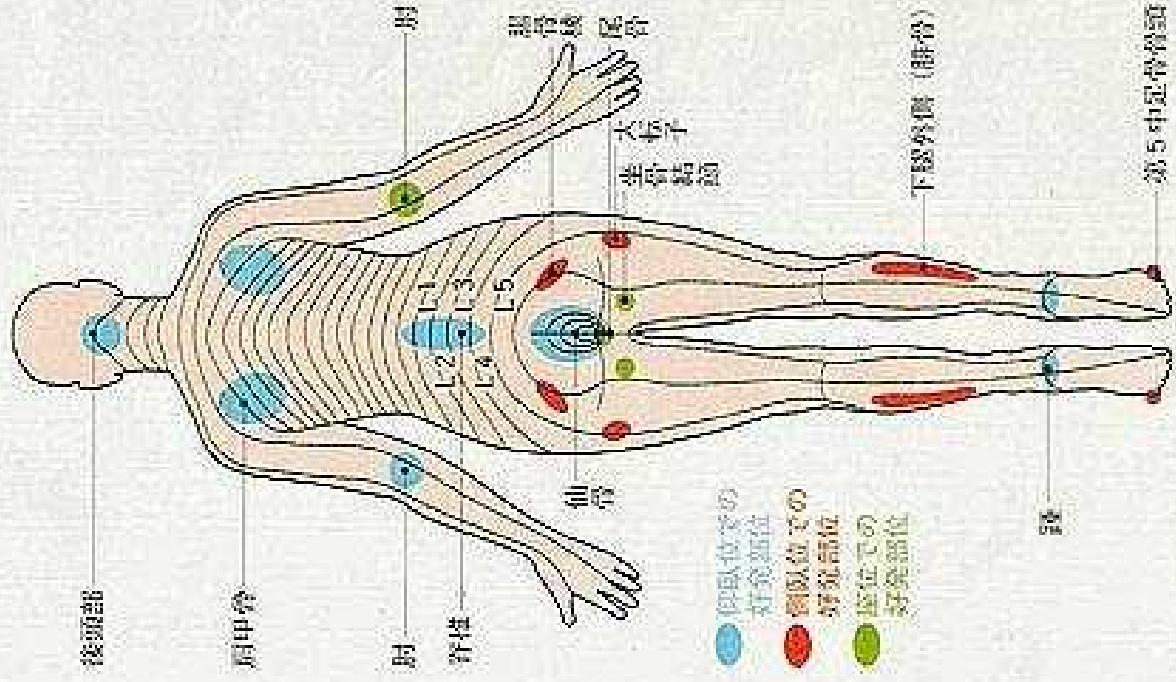


図1 ● 褥瘡の好発部位



(編者基礎：決定床褥瘡部位マニエール第2版、昭和社、2000、p.127を参照)



## 体位変換の目的は？

---

- 床ずれの予防
- 関節拘縮・変形の予防
- 循環の改善
- 排痰の促進
- 気分転換



# 体位変換の目安って？

---

- 原則、1～2時間毎に行う  
しかし

状態に合わせて、変更していく必要があります。



# 体位変換を行うには？

---

3つの準備が必要です。

## 1. 説明する

目的をはっきりさせることで、  
協力しようという気持ちを促す





# 体位変換を行うには？

---

## 2. 効率よく行う為の体勢づくり

- 腰をかがめすぎない
- ひねらない
- 体重移動



# 体位変換を行うには？

---

## 3. 環境

人、物、場所の確保

人 → 無理をしないで人手をそろえる

物 → 安全と効率を図るための用具・設備

場所 → 十分なスペース

# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

①手前側になってもらうことを説明する



# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

- ②枕をひく
- ③横をむく側に顔をむける



# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

④両腕をしっかり胸の上で組む。

(横向きになった  
時に)

下になる腕が下。  
上になる腕が上。



# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

⑤足は出来るだけ高く立ておしりに近づける



# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

⑥右肘を介護される方の膝にあて、  
右手は骨盤、左手は肩を持つ



# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

- ⑦介護者の肘で介護される方の膝を倒し、骨盤を回転させてから肩をおこす







# 仰向けから横向きにする方法①

～手前に横向きにする方法～

---

## ポイント

- 腕を正しく組む
- 膝を高く立てる
- 時間差で倒す

# 仰向けから横向きにする方法①

～向こう側へ横向きにする方法～

※手順は手前に横向きになる方法と  
ほぼ同じです。

ポイント

- 骨盤に手を  
かけ腰をひく



# 水平移動の方法

## 上半身の移動

- ①枕を移動させる
- ②肘で介護をされる方の首を支えながら  
肩甲骨を持つ



# 水平移動の方法

## 上半身の移動

③腕を組む

④右手を布団の上に置き、体重を乗せる



# 水平移動の方法

## 下半身の移動

- ⑤肘をベッドにつける  
ようにして、ウエスト  
から左手をいれ  
骨盤にかける
- ⑥右手は太もも1/2の  
ところを持つように  
して手を差し入れる



# 水平移動の方法

## 下半身の移動

- ⑦ ベッド枠に両膝を押しつける
- ⑧ 両膝を支点にし、腰をおろす。





# 水平移動の方法

---

## ポイント

- 振り子の支柱をしっかりとつくる
- 自分の両膝をテコの支点にする
- 引っ張らずに自分の腰をおろす

# 枕元への引き上げの方法①

- ①説明を行う
- ②介護される方に胸の上でしっかり腕を組んでもらう
- ③介護者の膝を介護を受ける方の肩に斜めに当てる





# 枕元への引き上げの方法①

- ④首の下から左手を差し入れ、肩甲骨から脇の下をしっかりともつ



# 枕元への引き上げの方法①

⑤上半身を持ち上げ矢印の方向にひく



# 枕元への引き上げの方法②

～足を使った方法～

## ポイント

介護を受ける方に  
足を床に踏みつけ  
腰が浮いた瞬間に  
引き上げる  
(足を蹴るのでは  
ない)

※声をかけ、呼吸を  
合わせる





# 枕元への引き上げの方法

---

## ポイント

- 膝を介護される方の肩に斜めに当てる
- しっかりと腕を組んでもらう
- 上半身をあげて、摩擦をとる



## おわりに

---

介護をする人が効率よく自分の身体を使うようにしていくことは自分のためだけではなく、介護される方の安全を確保するためにも大切なことです。力にまかせて未熟な技術で体位変換を無造作にしていらないか是非この機会に見直してください。



# 次回のお知らせ

---

日時: 10月20日(木) 14:00~15:00

場所: 多目的ホール

テーマ

「転倒・骨折を防ぐための方法」

～高齢者はどうして転倒しやすいのか?～

整形外科 部長

古川誠二