



体位変換と ポジショニングの基本

～ベッド上のポジショニングと
福祉用具～

★体位変換、ポジショニングってなあに??

要介護状態が進み、寝たきりになってしまうと、自分自身の力で寝返りを打つことが難しくなってしまいます。ずっと同じ姿勢で寝ていると、肩や臀部（でんぶ：お尻のあたり）など一部に負荷がかかってしまい、褥瘡（じょくそう）、いわゆる床ずれの原因になってしまう可能性があるのです。褥瘡を防ぐために、定期的な体位変換やポジショニングが必要になります。

★体位変換をする際に気をつけること

1. 「これから横向きになります」と介助前に説明しましょう

介助を行う前に声掛けをしてもらうことで、心の準備ができます。心の準備をしてもらうことができ、安全な介助が行えます。

2. 身体とベッドが接する部分を小さくし、摩擦を減らしましょう

ベッドと接する部分が小さくなり、摩擦が少なくなると、少ない力で介助ができます。

3. 力任せにならないようにしましょう

押すよりも引く方が少しの力で体位変換できます。また、自分の重心と相手の重心を近づけるほど、移動は楽になります。

4. できることは自分でやってもらいましょう

利用者さんに協力できる部分は協力してもらい、利用者さんの自立に向けた関わりをしましょう。

★体位変換のコツ（準備）

①体位変換することを伝えます



※介助の前にベッドの高さを介助しやすい高さに調整します

②胸の前で両腕を組みます



※ベッドに接する面積を少なくし、摩擦を減らすことで必要最低限の力で体位変換を行うことができます

③両膝を立て、踵をお尻に近づけます



④身体の位置をベッドの中心から片側に寄せます（横を向いた時の空間をつくるため）

お尻

せーの



※声掛けを行い、タイミングを合わせて身体を動かしてもらいます

上半身



足元



★体位変換のコツ (仰向け→横向き)

⑤ 骨盤と肩甲骨に手を置きます



⑥ 骨盤→肩甲骨の順で身体を引き寄せます



※お互いの身体を近づけて動作することで楽に介助することができます。



⑦ 安楽な姿勢に調整します



足同士が重ならないように調整します



下になっている肩を引き出します

お尻を後ろに引きます

⑧ 体位変換終了



★ポジショニングの目的

1. 身体を安定させその姿勢を保つこと

2. 筋肉の緊張、こわばりを緩めてリラックスさせること

3. 体に掛かる圧力のムラをなくして平均的にすること

4. 対象者が動こうとした時にサッと動き出せるようにすること

の4つがあります。例えば、介護が必要で、生活の中心がベッド上の方の場合、安楽に過ごせる時のポジショニングと、ベッド上で食事を行う時でのポジショニングは異なってきます。同じ方でも、さまざまな生活のシーンに合わせて考えていく必要があります。

★クッションを使用したポジショニングの一例



※ クッションの他にも、座布団やタオルなど、状態に合わせて家にあるものも使用してください。

| | | | | | |
|--|--|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <p>30度側臥位</p> <p>スティック(大) & スティック(小) & ミニ</p> | <p>腹臥位</p> <p>ピロー&プーメラン(大)</p> | <p>円背がある人</p> <p>ジャンボ</p> | | | |
| <p>ベッドアップ</p> <p>ウェーブ&プーメラン(小)</p> | <p>腕や足に拘縮がある人</p> <p>ジャンボ & プーメラン(小) & ピロー & ウェーブ & スティック(大)</p> | | | | |
| <p>車いすの場合</p> <p>腕や背中に使って、リラックスしながら正しい姿勢を作ります。</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="1209 1053 1422 1316"><p>プーメラン(大)</p></td><td data-bbox="1568 1053 1758 1316"><p>プーメラン(大)</p></td><td data-bbox="1881 1053 2116 1316"><p>スティック(小)</p></td></tr></table> | | | <p>プーメラン(大)</p> | <p>プーメラン(大)</p> | <p>スティック(小)</p> |
| <p>プーメラン(大)</p> | <p>プーメラン(大)</p> | <p>スティック(小)</p> | | | |

★お助けグッズのご紹介



【ポジショニンググローブ】



ベッドを起こした際の背抜きに。 体位変換やポジショニングに。



【スライディングシート】

使用方法の一例



骨盤、胸郭の下に敷き
体をスライドさせる