

まんぼう通信

平成 29 年 9 月 1 日 No.35



みなさんこんにちは！

今年の夏は例年にないくらい肌寒い日が続きましたが、風邪などひかれていませんか？天気こそ雨模様でしたが、先日行われた気仙沼みなとまつりの活気には圧倒されました。気仙沼の夏は熱い！さて、今月のまんぼう通信は褥瘡(床ずれ)についてです。

❁褥瘡(じょくそう)とは…？

寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。(一般社団法人日本褥瘡学会 HP より)

褥瘡を放置してしまうと

傷口から感染したり、壊死に至る場合も。

早めの対策が重要！

❁褥瘡を防ぐ！3つのポイント

- ①体の位置や向きを
定期的に変えましょう！
- ②おむつ交換・汗のケアで
皮膚のふやけを回避！
- ③栄養をしっかり摂りましょう！

❁褥瘡ができやすい場所（仰向けの場合）



骨が突き出したところ

は強く圧迫されやすく、
要注意です！

後
頭
部

肩
甲
骨

お
尻

か
か
と

～日常生活で使える豆知識 その③～

【土踏まずの役割とは？？？】

土踏まずは、本来アーチ型になっており、足が地面に着いた際の衝撃緩和という大切な役目をもっています。自前のクッションみたいなものです。土踏まずがなくなり扁平足になるとダイレクトに身体に衝撃が加わってしまうのです。

10月号へ続く。。

一般財団法人訪問リハビリ
ステーション振興財団
気仙沼訪問
リハビリステーション

TEL:0226-25-8323

FAX:0226-25-8324