



床ずれを予防しよう！③ ～ 30度 側臥位 ～

臥位姿勢を変え、同一部位への圧迫を防ぐことで、床ずれを予防することができます。
今回は「30度 側臥位（少し横向きで寝ている状態）」のポジショニングをお伝えします。



? なぜ 30度 にするの?

筋肉の厚みがあるお尻の筋肉で体重を受けることができ、
床ずれが発生しやすい骨突出部（大転子や仙骨など）を避けることができる！



ポイント

背部や下肢に
クッションを挿入
クッションを使って
身体が倒れず、
リラックスできる
ように調整する

ポイント

身体がねじれていないか確認

肩・腰部の位置をチェック

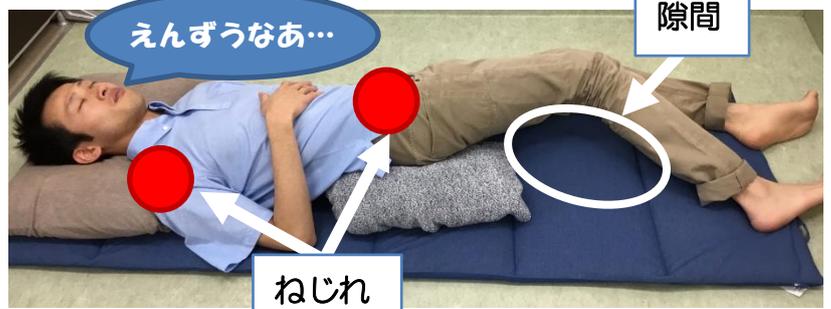
～悪い例～

隙間・ねじれ

姿勢が不安定

筋肉が過剰に緊張

痛み・関節拘縮につながる



★ 拘縮がありポジショニングが難しい方の場合など、お気軽にご相談ください。



理学療法士
西崎 皓平



退職する職員からの挨拶



誠に勝手ながら海外留学のため、7月いっぱいまで退職させて頂きました。
微力も微力でどれだけ宮古・山田のためになることをできたかは定かではない
ですが、関わらせて頂いた全ての方から本当に多くを学ばさせて頂き、幸せな
時間を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。
またいつかお会いできる日を楽しみにしています。

