



## 床ずれを予防しよう！④ ～ 座位 ～

座っていると背もたれについて寄りかかりたくなります。そうすると、お尻はどんどん前へとずり下がろうとします。今回は、座位で床ずれを予防するポイントをお伝えします。

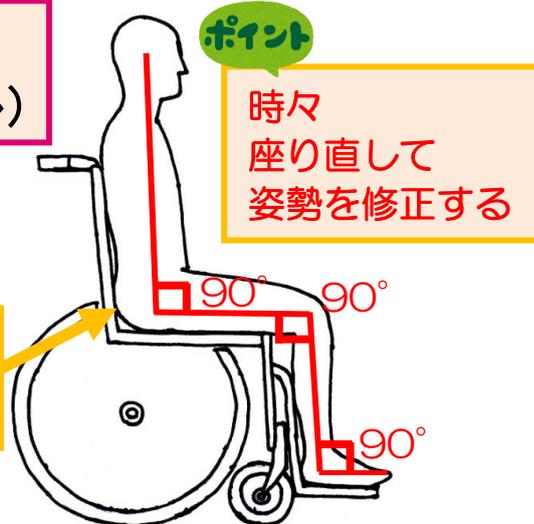
**重要！ 90度ルール！**

**股関節、膝、足首の角度が90度になるように座る**

身体にかかる圧をお尻や太もも、背中全体の広い面積で支えることができる

⇒ **床ずれ 予防！**

 **良い姿勢**  
(90度ルール)



 **悪い姿勢**  
(すべり座り)



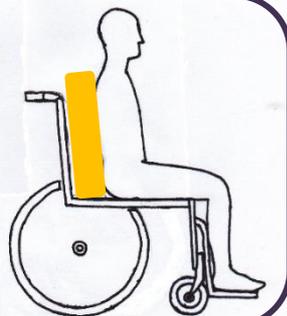
**※すべり座りの原因 (よくある例)**

- ・最初に座った位置が浅すぎる
- ・関節が固く身体に車椅子が合わない
- ・お尻が痛くなり前方にずらしてしまう
- ・体幹の筋力や体力の低下がある

**メモ**

背中と背もたれのすき間が広すぎる場合

↓  
**クッション**  
で調整可



### <すべり座りの対策>

- ・車椅子を調整 (90度ルールになるように足台などを調節)
- ・座面にクッション利用 (お尻の痛みやずれを軽減)
- ・乗車時間を調整 (体力を考慮し姿勢が崩れない程度の時間を設定)

※関節が固く姿勢の調整が難しい場合など、お気軽にご相談ください。