

本号では、ポジショニングについてスタッフ間で共有することができましたので、ご報告いたします。

ポジショニングとは、クッション等を用いて楽な姿勢を作ること、床ずれの予防や筋肉の緊張を緩和したり、関節への負担を減らすことができます。

・床ずれ予防



・体の捻じれがないように、からだ全体を少し傾けた姿勢（ベッドに対して 30°程度）を保つようにクッションを当てます。クッションは隙間がないようにして当てます。接触する面を広くすることで、圧を分散させ、床ずれを予防します。姿勢は2時間以内に変えると良いとされています。

・緊張の緩和・関節の制限防止

不良姿勢は筋肉の緊張を高めることで関節が固くなることを助長してしまいます。



腕の下にクッションを置くことで腕の緊張が緩みます。



伸びにくい足も負担なく伸ばせる範囲でクッションを足の裏にセッティングします。足先も下を向き過ぎないようにします。



体に対して足も真っ直ぐになるようにします。

6月の職員会議でポジショニングについて学ぶ機会を設けました。目的や実施時の注意事項などを一緒に学びました。ベッド上で過ごされる時間が苦痛なく、楽な姿勢で休んでいただけるように、またポジショニングを通して少しでも身体機能の改善や機能低下を予防できるように実施していきます。

【歩行プログラム】

6月の歩行距離は合計 1555 周でした！！ 琵琶湖 1周まであと 1358 周です！！！！