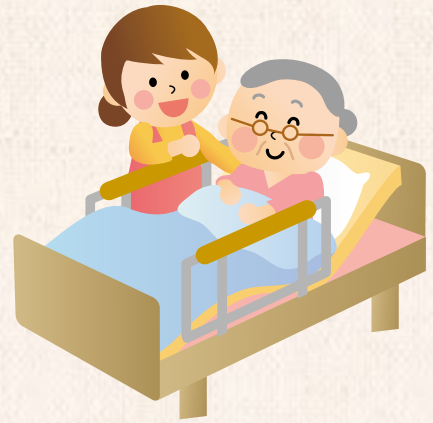


褥瘡予防の方法

□ 定期的に体の向きを変えましょう

定期的に体の向きを変えることで、長時間、体の同じ部分に圧力や摩擦が加わらないようにできます。仰向け、横向け（左右）を交互に行いましょう



□ ベッド上で体を起こし過ぎないようにしましょう

ベッド上で角度を付けて体を起こした状態が続くと、お尻の部分に圧力と摩擦が加わり、仙骨部に褥瘡が出来てしまう事が多いです。そのため起こす角度は30度までにしましょう



□ ベッドから体を起こした際や、体位変換の際には衣類やシーツのシワをきちんと直すようにしましょう

シワは皮膚にズレを生じさせ、ツレている皮膚では血管が引き伸ばされるため、通常の1/2～1/6の圧迫で褥瘡が出来てしまいます

□ 柔らかいマットレスを使用しましょう

介護用品で支給される褥瘡予防用のマットレス（ウレタンフォームマットレスやエアマットレス）を活用しましょう

□ 座っている時の姿勢を正しくしましょう

正しい姿勢を保って座ることで、褥瘡が予防できます。椅子用の褥瘡予防クッションを活用するのも良いです。また長時間座るときには15分間隔でお尻を浮かせて座り直すが良いです

□ 栄養補給をしっかりと行いましょう

栄養価が高い補助食品なども活用しましょう

□ 皮膚の清潔を保ちましょう

定期的に入浴や体拭きをしましょう