

# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部抜粋)

## □ 部屋を分けましょう

- ・ 個室にしましょう
- ・ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう



## □ 感染者様のお世話はできるだけ 限られた方で行ってください

## □ マスクを付けましょう

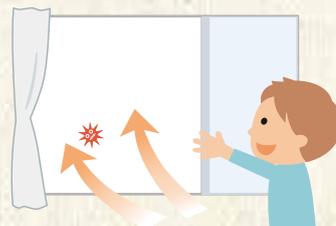
- ・ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしてください
- ・ マスクの表面には触れないようにしてください
- ・ マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう



## □ こまめに手を洗いましょう

## □ 換気をしましょう

- ・ 共有スペースや他の部屋も定期的に換気をしてください



## □ 手を触れる共有部分を消毒しましょう

- ・ 共有部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう
- ・ トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう
- ・ 洗浄前のものを共有しないようにしてください
- ・ トイレ、洗面所、キッチンなどのタオルを共有しないようにしてください

## □ 汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう

- ・ 体液で汚れた衣類やリネンを取り扱う際には、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください

## □ ゴミは密閉して捨てましょう

- ・ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください

## □ ご本人は外出を避けてください

ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察し、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないようにしてください

# 熱中症予防のポイント

## □ のどがかわかなくても、 こまめに水分補給を行いましょう

1日あたり最低でも1.2Lの水分補給をこころがけてください。なお汗をたくさんかいたときなどには塩分も忘れずに摂るようにしてください



## □ 部屋の温度をこまめに測るよう にしてください

室温が28度を超えないように調整しましょう。逆に室温が冷えすぎると外気温との差が大きくなり、部屋に出入りする際に体の負担になりますのでご注意ください



## □ 暑さを避けましょう

薄手の通気性の良い衣服にしたり、すだれやカーテンで直射日光を避けるようにしたり、暑い日の外出を控えたりなど、衣類、住まい、生活において暑さを避ける工夫を行なってください



## □ 1日1回、汗をかく運動を行いましょ う

涼しい時間帯に運動を行い、体力が低下しないようにしてください



# 認知症の家族への接し方①

物忘れが進んだり、今まで自分で出来ていたことができなくなっていく認知症の家族に介護者はどのように接すれば、家族円満に過ごしていけるのでしょうか？いくつかのポイントを記しますので参考にしてください



## □ 本人の思いや気持ちを理解して関わりましょう

理解しがたい言動をするのは、何かしらの不安を抱えているためです。言動を否定したり、訂正したりすることなく、背後の気持ちを理解し、受け入れるようにしましょう

## □ 本人のペースに合わせてみましょう

自分でやろうとしているときは、急かさずゆっくり見守るようにしてください

## □ 落ち着ける環境や雰囲気をつくりましょう

ストレスの少ない安心できる環境のなかで過ごせるようにしましょう

## □ 信頼関係を築くようにしましょう

事実関係はどうあれ、高圧的な言動は、本人に精神的なストレスをあたえ、あなたに負の感情を抱かせてしまいます。理解してもらおうとあれこれ説明するよりも、やんわりと優しく接することが大切です。あなたを信頼し「この人がいれば私は安心だ」と思ってもらえれば、認知症の進行を遅らせ、不穏や暴言などの問題行動も軽減することでしょう



## 認知症の家族への接し方②



次に具体的によくある状況での対応方法を記します。

### □ 大声を出して興奮したり、怒ったりした場合

否定したり叱ったりせず、まずは話をよく聞き、気持ちを落ち着かせるようにしましょう。それでも落ち着かない場合は、一旦距離を置き、見守ったり、対応する人を代えたり、本人が落ち着ける場所へ移動したりするのもよいでしょう

### □ トイレ以外の場所で失禁してしまう場合

寝る前に定期的にトイレに誘ったり、トイレに大きな字で「トイレ」と貼り紙をしたり、夜間はトイレまでの通路の照明を付けたままにしておき迷わないようにするとよいでしょう

### □ 「〇〇を盗まれた」、「〇〇が盗んだ」などの妄想がみられる場合

頭から否定せず、まずは話を聞き、本人が見つけれられるように誘導しながら一緒に探してあげるとよいでしょう。また「おやつを食べて、少し落ち着きましょうか」などの声かけをして、気持ちを他に向かわせる工夫も効果的です



### □ 同じ事を繰り返し何度も話す場合

話を変えたり、一度受け入れてから話をそらすようにしてみましょう。たとえば「ご飯まだ」と何度も聞いてきた場合は、「さっき食べたでしょ」とは言わず、「いま支度しているからね」と一度受け入れ、おやつや飲み物などを渡すとよいでしょう

### □ 徘徊がみられる場合

一緒に付き合い、「そろそろ帰りましょうか」と誘導してみてください。常に付き合うことは難しいと思いますので、普段から衣類や帽子や靴など身につけているものに名前や連絡先を記入しておいたり、近所の方や最寄りの交番などに事情を説明し気に掛けてもらえるようにしておくのもよいでしょう

### □ 夜に歩き回ったり、独り言を言ったりして落ち着かない場合

せん妄といい、周囲の状況が分からなくなり混乱している状態であると考えられます。部屋を明るくしたり、そばで手をさすってあげたり、安心できる状況をつくってあげるとよいでしょう



# 足のむくみでお困りの方に

高齢者は活動量の低下、栄養摂取量の減少、心臓や腎臓機能の低下、下肢静脈不全などが重なり浮腫が生じやすいものです。一方、心不全、血栓症、感染症など危ない疾患が潜んでいることもありますので、まずはよく医師に診察してもらったうえで、以下のような工夫を行ってみてください。

夜間就眠時や休憩時に仰向けで両足を高くして休むようにしましょう

座りっぱなしの場合は、時々立ち上がりましょう  
可能であればスクワットをしたり、足首を回すとさらに効果的です。

椅子に座るときは、足置きを利用しましょう

足の運動を行いましょう

散歩をしたり、座っている姿勢でも寝ている姿勢でもかまわないので、ゆっくり足首を曲げ伸ばしして、つま先を上下に動かすなどして足の筋肉を動かしましょう

マッサージを行いましょう

ふくらはぎあたりを、上方向に（心臓に向けて）さするようにマッサージしましょう。静脈瘤をお持ちの方は血栓を刺激することになるので、手で暖める程度にしましょう。

弾性ストッキングを使用してみましょう

血行障害のある方、皮膚に感染や炎症がある方、重篤な心不全のある方などでは、かえって病気が悪くなることがあるので、事前に医師と相談してください。

入浴や足浴で血行をよくしましょう

体や特に足を冷やさないようにしましょう

塩分や水分の摂取を控えましょう



# 膝痛対策

## 体重が増えすぎないようにしましょう

1kg 体重が増えると、片方の膝には 3~5kg の負担が増えます。

## いきなり動かさないようにしましょう

膝の痛みは、動かし始めに起こりやすいです。座った姿勢から立ち上がる時には注意してゆっくり立ち上がりましょう。



## 坂や階段の昇り降りを行う時などは 軽い曲げ伸ばしで準備運動を行いましょ

## 自分に合った靴をはくようにしましょう

足のサイズを合わせ、靴底のやわらかい靴を選びましょう。

## 杖を使いましょう

下半身にかかる体重の一部を杖が負担してくれるので、膝への負担を軽くすることができます。

## 膝を支える器具を上手く活用しましょう

膝を支えるタイプのサポーター、バランスよく歩行するための足底板など、どんな器具を使えば楽になるか、医師とよく相談しましょう。



## 入浴で膝を温めましょう

ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、膝の内側や後ろを揉みほぐす様にマッサージをしましょう。膝の曲げ伸ばしなどのストレッチを行うのも効果的です。

## 寒い時には下着などの工夫しましょう

保温用サポーター、タイツや長めの靴下、ひざ掛けなどを使用すると良いでしょう。

## 正座はさけ、椅子に座る生活にしましょう

しゃがむ姿勢や正座よりも椅子に座る事で膝への負担が軽減されます。転倒予防のためにも和式トイレより洋式トイレが良いでしょう。立ち仕事が多くなる家事を行う時は時々椅子に座って休憩を取りましょう。

## 買い物などで荷物が多くなる時は、 ショッピングカートを利用したり、リュックサックを 使用するようにしましょう

## 腰痛予防①

### □ 急に体を動かすことは避けましょう

夜間に休んでいた筋肉を準備運動なしにいきなり動かすと、突然腰痛を起こす事があります。



### □ 重いものを持ち上げるときは、体勢を整えて腰を落としましょう。

### □ 荷物はできるだけ体に密着させて、膝の屈伸を利用して持ち上げましょう



### □ カバンや荷物を持つ時は、ときどき持つ手を変えたり、両手に分けて持ちましょう

### □ 入浴で腰を温めましょう

腰の痛みをやわらげるのに効果的です。

ただし、ひどく痛む時は無理して入浴する必要はありません。



### □ 料理台などで長時間立って作業する時は、台の上に乗って調理台に体の高さを合わせましょう

調理台がおへその位置にあるのがちょうど良い高さです。同じ姿勢を長く続けないようにしましょう。



## 腰痛予防②

### □ 腰に負担をかけない立ち方



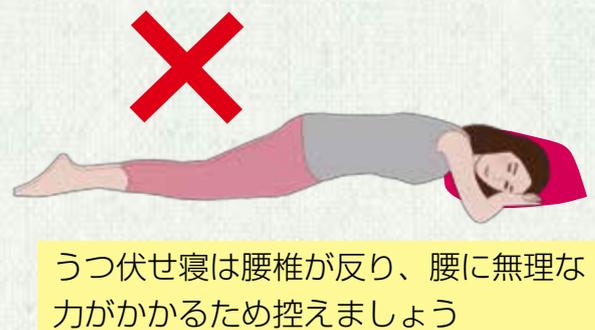
### □ 腰に負担をかけない歩き方



### □ 腰に負担をかけない座り方



### □ 腰に負担をかけない寝方



# フレイル予防①

フレイルとは、加齢に伴う心身の活力(運動機能や認知機能など)の低下や複数の慢性疾患の併存などにて生活機能が障害され、心身の脆弱性が増した状態のことをいいます。放置すれば介護が必要な状態へと進行してしまいますが、適切に介入すれば改善が期待できると言われています。できるだけ長く自立して暮らしていけるように以下のようなことを心がけてください

□ 買い物、掃除、犬の散歩やウォーキングなど日常の活動量を減らすことなく、いつも通りの生活を続けましょう

□ 運動、筋トレをしましょう

以下に示す「片脚立ち」や「スクワット」をお勧めいたします

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ1日3回行いましょう

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片脚を上げます



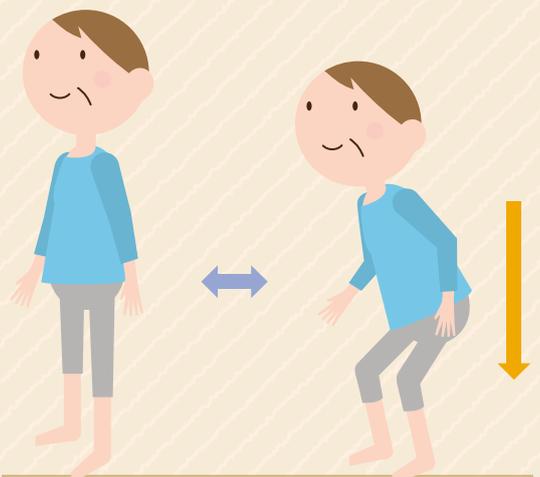
下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸するペースで、5~6回繰り返します。

1日3回行いましょう

## ポイント

- 動作中は息を止めないようにします
- 腰に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう
- 支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行います



## フレイル予防②

- 毎日3食をしっかりと食べましょう
- 筋肉のもととなるタンパク質、骨を強くするカルシウム、ビタミンDをしっかりと摂りましょう

### 【タンパク質を上手にとる方法】

朝食のトーストにはチーズやハムを添える、飲み物を牛乳にする、夕食の野菜炒めに肉や厚揚げなどを加える、卵とじにするなど



### 【カルシウムを上手にとる方法】

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじきやわかめなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜などを摂る



### 【ビタミンDを上手にとる方法】

さんま、ぶり、さばなどの脂肪に富んだ魚や卵黄、しめじ、干し茸などを摂る。日光浴によって皮膚からでもつくることができます



- 社会との繋がりを大切にしましょう  
地域のイベントなどに積極的に参加しましょう



- 自分の体の状態や認知機能をチェックしましょう  
セルフチェックが難しければ医療機関の受診やご家族に協力してもらい定期的にチェックしましょう

- 感染症にかからないようにしましょう  
ワクチン接種を積極的に受けましょう

# 不眠でお困りの方に

## □ 寝る前の刺激物は避けましょう

- ・就寝4時間前のカフェインや、1時間前の喫煙は避けましょう
- ・寝る前のテレビ、パソコン、スマートフォンは避けましょう
- ・寝酒は夜中に目が覚める原因になりますので避けましょう



## □ 寝室を快適にしましょう

快適な室温、明かりに調整しましょう

## □ 寝る時間にこだわり過ぎず、眠くなってから床につくようにしましょう

早い時間に無理に寝ようとするとかえって寝つきが悪くなる場合があります。眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝、早起きにしましょう

## □ 床についてからは時計を見ないで過ごしましょう

## □ 睡眠時間にとらわれないようにしましょう

そもそも年齢を重ねるにつれて必要な睡眠時間は短くなる傾向があります。決して睡眠時間が長ければ良いというものではありません。日中の眠気で生活に支障が出ない程度の睡眠量で十分です



## □ 同じ時間に毎日起床しましょう

早起きが早寝に通じます

## □ 1日の生活にメリハリをつけましょう

朝起きたら日光にあたり、規則正しく食事をし、日中は活動的に過ごしましょう



## □ 昼寝は15時までに30分以内で済ませましょう

# 高血圧に対する食事・生活指導

## □ 減塩を心がけましょう

以下のような工夫をしてみてください

- ・白ご飯（味の付いていないご飯）とおかずの組み合わせを基本とする
- ・刻みネギ、ゆず、レモン、青じその葉、土生姜などの香味野菜や薬味で風味を工夫する
- ・外食や市販弁当の利用回数を減らす
- ・漬物、佃煮類を食べたいなら、おかずの1品は豆腐やキャベツなどを味を付けずに食べるようにする
- ・寿司や丼など味ご飯を食べたいなら、定番のすまし汁や赤だしではなく、おひたしや生野菜のごく薄味のを組み合わせるようにする



## □ 運動を心がけましょう

ウォーキング、水泳などの酸素を体に十分取り込む運動を、長時間継続的に行うことにより、血圧を下げる物質が体内でつくられたり、余分な塩分も尿や汗へ排泄されます。

1回30分以上、少なくとも週3回以上を目安に頑張りましょう



## □ 減量（体重）を頑張りましょう

肥満の人はない人に比べて高血圧のリスクが2～3倍高くなります。

BMI（体格指数）25kg/m<sup>2</sup> 未満を目指しましょう

現在のあなたは  kg/m<sup>2</sup> です

## □ 節酒を心がけましょう

純アルコール換算で男性は20～30ml、女性で10～20mlを超えないようにしましょう。

大体の目安は右の通りです

ビール	中瓶1本
焼酎	100ml
日本酒	180ml
ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	180ml



## □ 禁煙しましょう

高血圧の治療目的は脳卒中や心臓病を予防するためですが、喫煙はこれらの病気が生じるリスクに拍車をかけます。禁煙を頑張りましょう



# 糖尿病の食事指導

□ 腹八分目を目安にしましょう

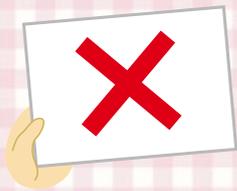
□ 1日3食を規則正しく  
摂りましょう

□ ゆっくり噛んで  
食べましょう

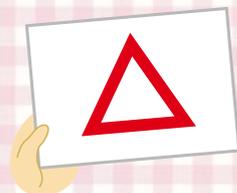


□ 食品の種類を多くしましょう

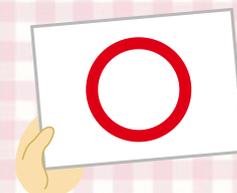
□ 単純糖質の多い食品(果物、ジュース、菓子、酒など)  
を避けましょう



□ 脂肪(肉の脂身、チーズ、バター、マヨネーズ、  
生クリームなど)は控えめに摂りましょう



□ 単食物繊維の多い食品(野菜、海藻、きのこなど)  
を摂るようにしましょう



# 低栄養の予防方法

## □ 食事を抜かないようにしましょう

高齢になると一食の量も少なくなりがちで、食事回数が減ると必要な栄養が摂りにくくなります。多少時間がずれたり、軽めになっても三食をとりましょう

## □ 主食、主菜、副菜を摂りましょう

ご飯かパンか麺にタンパク質のおかず（魚、肉、卵、大豆製品のいずれか）と野菜のおかずを組み合わせましょう

## □ 油でエネルギーアップしましょう

MCT オイルは胃にもたれにくく、すぐにエネルギーになり身体に脂肪が付きやすい油です。ご飯やおかゆ、牛乳やヨーグルト、コーヒーや汁物に混ぜたり、おかずに掛けて使いましょう。マヨネーズ、オリーブ油やサラダ油でもエネルギー補給になります

## □ おやつを上手に摂りましょう

タンパク質を含む乳製品や卵を使ったもの、水溶性食物繊維の摂れる果物などがお薦めです

## □ 食べる量が少なかったり偏食のある方は 栄養剤や栄養補助食品を使ってみましょう（下表）

エネルギーやタンパク質を補ったり、不足しがちなビタミンやミネラル、褥瘡対策の微量栄養素を含む物もあります

	種類	特徴	入手方法
栄養剤	 エンシュアリキッド 250kcal タンパク質 8.8g  エンシュア H 375kcal タンパク質 13.2g	エネルギー、タンパク質、ビタミン、ミネラル、微量元素が効率よく摂れる	お薬扱いですので主治医にご相談ください
栄養調整食品	メイバランス 250kcal タンパク質 7.5g   	1本で200kcalのエネルギーが摂取できる。タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も含まれている	ドラッグストアや一部スーパー、コンビニでも購入できます
たんぱく質を多めに含む市販食品	 ザバス ミルクプロテインココア味 102kcal タンパク質 15g  タンパクトカフェオレ 80kcal タンパク質 10g  タンパクトヨーグルト 74kcal タンパク質 12g  オイコスヨーグルト 92kcal タンパク質 10g  カロリーメイトゼリー 200kcal タンパク質 8.2g  クノールたんぱく質がしっかり摂れるスープ コーンクリーム 130kcal タンパク質 8g	たんぱく質が効率よく摂れる	スーパーやコンビニで購入できます（コーンクリームスープは一部スーパーや生協カタログに掲載されることがある）

※いずれも腎臓の悪い方やアレルギーのある方などは、医師、薬剤師、管理栄養士にご相談の上お使いください

# 心不全の予防

心不全は肺炎、尿路感染、骨折などと並んでもっとも入院を必要とすることが多い病気です。心不全をしっかりと予防して、自宅で安定して過ごせるようにしていきましょう

バランスの良い食事、特に塩分、水分の取り過ぎに注意しましょう



太りすぎに注意しましょう

適度な運動を行いましょ

こまめに動いたり、30分以上の運動を少なくとも週3回以上行うなどしましょう

禁煙しましょ

節酒を心がけましょ

かぜなどの感染症を予防しましょ

過労、ストレスをさけましょ

薬をきちんと服用しましょ



\*注意すべき症状としては息切れ、疲れやすい、むくみ、体重増加、食欲不振などのような症状があります。このような症状がみられたら、医師、看護師やケアマネさんにきちんと伝えましょ

# 誤嚥させないための食事介助の工夫

- ベッドを起こして介助する場合は、  
60度くらいに座らせましょう

介助者とは反対側の背中にクッションなどを入れて、顔が介助者のほうに向くようにしたり、顎が自然に少し下向きになるようにクッションの位置や厚さを考えるのもよいです



- 座った状態で介助するときは、足がしっかり地につき、  
体もしっかりと支えられている状態にしましょう

- テーブルに並ぶ料理全体が見渡せる高さに  
目線が来るようにしましょう

- 食事介助するときは座って介助しましょう

立ったまま介助すると患者さんが上を向くので、口唇が閉じにくく、誤嚥しやすくなります

- 一口の量は少なめに。  
飲み込んでから次の一口を入れるようにしてください

- 常温のものより、温かいものや冷たいものの方が  
誤嚥しにくくなるので試してみましょう

- 大きさよりも食べ物のまとまりが大切です

ぱさぱさしたものやバラバラなものや形状が不均一なものは食べにくいのでなるべく避けましょう

- 食事前のウォーミングアップを積極的に行いましょう

- ・冷たい水を口に含んで1～2回うがいをしましょう
- ・5～10分程度の口、顎、肩にかけての体操をしましょう

- むせたときは咳をさせてはき出すようにしてください

- 食後は口の中に残渣が残っていないことを  
きちんと確認してください

\*なお、実際の介助は、その方の嚥下機能の程度、認知機能、介助を要するかどうかなどによります。先生や看護師によく相談のうえで、以上のような工夫を行うようにしてください。

# 逆流性食道炎でお困りの方に

食べ過ぎないようにしましょう



食後すぐに横になるのをやめましょう



脂っこいもの、甘いものや刺激物を控えましょう



お腹を締め付けないようにしましょう



肥満や便秘にご注意ください

なるべく前かがみになるのを避けましょう

上体を起こし気味にして休むようにしましょう



# 尿路感染の予防方法

- トイレを我慢しすぎないようにしましょう
- 水分は日中多めに、でも夕方からは控えめにしましょう



- 食事はバランス良くとり、便通を整えるようにしましょう
- アルコールは控えめにしましょう
- 体調に合わせて適度に運動を行うようにしましょう



- からだの抵抗力、免疫力をおとさないようにしましょう(ストレスをためない、無理をしない)
- からだ、特に下半身を冷やさないようにしましょう

- 陰部を清潔に保つようにしましょう  
排便時は前から後ろに拭く、尿漏れパットなどは定期的に交換するなど



- 不必要なオムツ使用やカテーテル留置はしないようにしましょう
- 全身性疾患や尿路の基礎疾患の治療はしっかり受けましょう

# 排泄ケアの方法

- 自尊心やプライバシーに配慮しながら介助するようにしましょう

患者さんが恥ずかしさや申し訳なさから、辛い思いをしていることがあります。できるだけ本人に任せ、出来ない部分だけを手伝うようにしましょう

- 足腰の力が弱くなってきたが短い距離なら歩けるような場合、トイレまで安全に移動できるように障害物をなくしたり、通路を明るくしておくなどしましょう

ケアマネジャーさんに相談し、転倒防止用の手すりなどの検討をしてもらうのもよいでしょう

- 尿意や便意が分かりにくかったり、トイレまで間に合わないことがあるようなら失禁パンツを併用しながらトイレを使用しましょう

- 暗くて移動が危ない夜間はポータブルトイレを使用するのもお勧めです

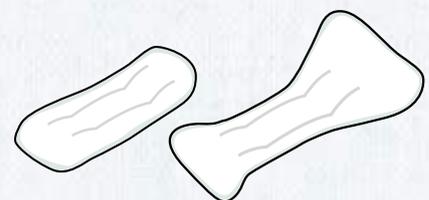


- 寝ていることが多く、意思疎通ができ、尿意や便意がある場合は、差し込み式の尿器や便器を使用するとよいでしょう

- 意思疎通ができなかったり、尿意や便意がない場合はテープタイプのオムツを使用するとよいでしょう



- 排泄の度、オムツ全体を替えるのは体力的にも経済的にも負担となるので、尿とりパッドの併用をお勧めします。尿が少ないときはパッドの交換だけで済ませることができます



# 便秘でお困りの方に



## 食物繊維をしっかり摂りましょう

果物、海藻、こんにゃくなどの水溶性の食物繊維は便をやわらかくします。豆類、根菜類、野菜類、きのこ類などの不溶性の食物繊維は腸蠕動を促進させ便通を良くします

## ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう

ヨーグルト、乳製品以外にも、ごぼう、たまねぎ、にんにく、バナナ、アスパラガス、ライ麦などは含まれているオリゴ糖はビフィズス菌を増やす効果があります。みそや納豆などの発酵食品も腸内環境を整え、腸の働きを活発にさせる効果があります



## 腸を刺激する食品を活用しましょう

果物、香辛料、酢や適度なアルコールや炭酸飲料などをうまく活用しましょう

## ビタミンE(食物油、落花生、卵黄など)を摂りましょう

腸の血の巡りをよくする効果があります。

## ビタミンB1(玄米、ごま、豚肉など)を摂りましょう

自律神経を刺激して、腸の動きを調整する働きがあります。

## 朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を付けましょう

特に冷たい水や牛乳は腸を刺激し有効です

## 朝食をしっかり食べましょう



## 朝決まった時間に排便の習慣を付けましょう

## 毎日の運動を心がけましょう

腹部のマッサージ、排便に使う筋肉(腹筋など)のトレーニング、ウォーキング等は腸の蠕動運動を促進します。



## 便意を我慢しないようにしましょう

## ストレスをためないようにしましょう

自律神経が乱れると内臓の動きが悪くなってしまいます



## ダイエットや食事制限は控えめにしましょう

便のもとがつかられません。食物繊維などの栄養素も不足がちになります



# 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