

# とこずれが気になるトへ

～たのしく健康になる食生活への第一歩～

## 予 防 と 改 善 の れ し び



# 床ずれとは？

ベッドで寝ていることや、車イスに座っている時、歩いている人でも、体と接している部分が赤くなったり、皮膚がただれたり、傷が出来たりしたことを言います。

これは、長時間皮膚に圧力がかかり続けることで、血流が悪くなるためにおこします。

ここでは、「床ずれ」と言いますが、褥瘡(じょくそう)とも言います。

## 出来やすい人の特徴

床ずれの出来やすい人は、自分で姿勢を変えることが難しい人となります。

例えば、ベッド上でほとんど寝ている上で、寝返りが出来ない人や、車イスに長時間座り続けて同じ姿勢でいるような人が出来やすいです。

更に、食事が低下し栄養状態が良くない人や、皮膚が弱く(皮膚の弱い高齢者、排泄や汗で皮膚が湿った状態)になっている人。

あと、むくみが強い人や、抗がん剤やステロイドなどの薬の副作用で免疫力が低くなっている人、関節が固まってこわばっている人などは、床ずれが出来やすいです。

また、圧迫だけでなく、お尻で移動するなど摩擦で擦れたりずれたいすることが多い人も、床ずれになりやすいといえます。

ちなみに、床ずれは寝たきりの人に出来やすいと思われがちですが、条件さえそろえば歩ける人でもなり得ます。

### ポイント！

・骨粗しょう症、糖尿病、骨盤骨折、心不全、認知症…の方はなりやすいため、注意が必要です。

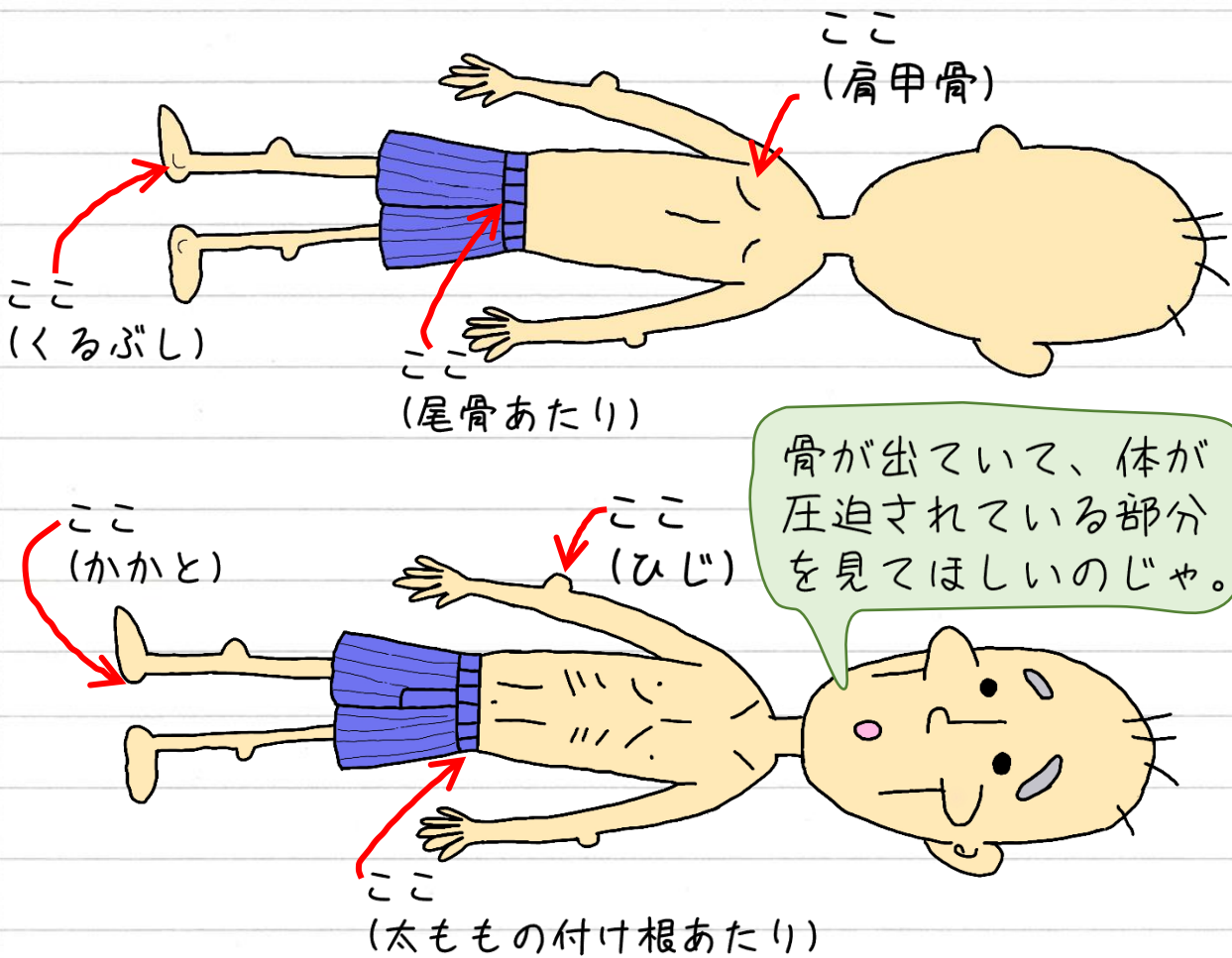


# 気づきの機会とポイント

## ◎発見しやすい状況

- ・入浴時の着替え
- ・オムツ交換時
- ・寝る姿勢を変える時（体位変換時）

など、直接肌の状態を確認したり、圧力のかかり方が変わる時に、発見しやすい部位の皮膚を注意して観察しましょう。



## ◎その時に…。

- ・皮膚が、虫刺されみたいに赤くなっている。
  - ・水ぶくれができています。
  - ・皮膚が熱をもっている。
  - ・ただれている。かぶれや、かゆみがある。
- などの症状がないかチェックしてみましょう。

# ポジショニング

↳ 安楽な状態を保持すること。

太もも裏の広い面積でささえる。

①股関節 ②ひざ関節 ③足関節  
全て90度で座る。



ポイント！

〈自分で体を動かせる方〉

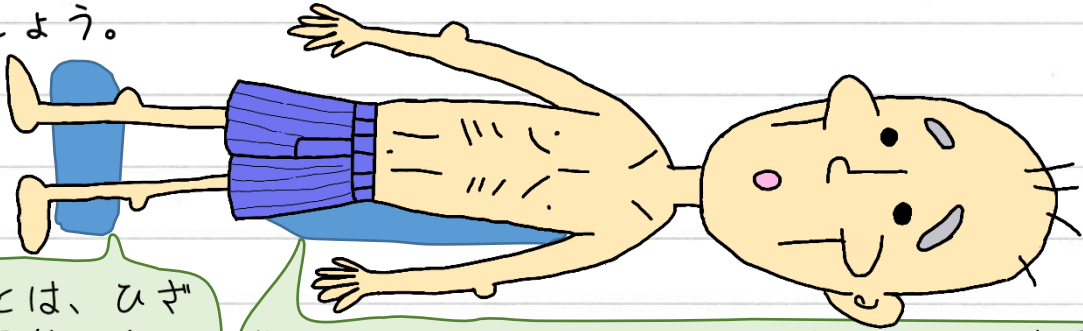
腕で体を持ち上げたり  
机などに前のめりになり  
お尻を浮かせる。(15分おき)

〈自分で体を動かせない方〉

30分～1時間おきに、座り直し  
をしたり寝てもらおう。

ポイント！

・円座(穴の開いた座布団)を使用すると、皮膚にあたる部分に圧力が加わり、かかと部分の血流が悪くなるので使用は避けましょう。



かかとは、ひざから足首にクッションを当てて浮かせる。

背中～お尻にクッションなどを当て、2時間ぐらいで向きを変える。

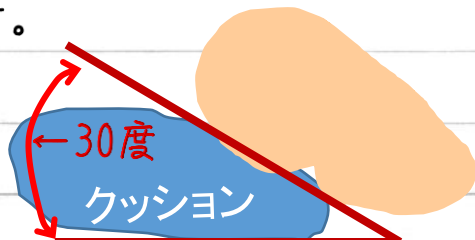
〈クッションを選ぶ基準は…〉

- ◎あまり硬くない物
- ◎体にフィットする物
- ◎通気性に優れた物
- ◎簡単に洗える物

ポイント！

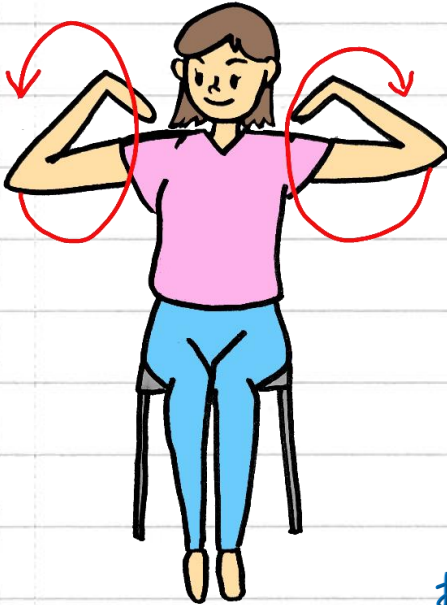
・おしりの真ん中の骨のどっぴりと太ももの骨が出ているところを予防する場合は、30度浮かせてクッションを当てます。

・服やシーツのシワも皮膚を圧迫します。皮膚が弱っていると床ずれの原因に…。シワの無いように。



# 血流アップの体操

## 肩ぐるぐるー（上半身）

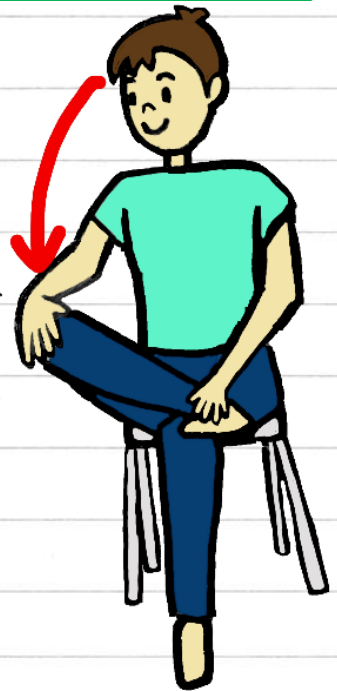


- ①両肩に指先を軽く乗せます。
- ②両肘を前に寄せて、大きく円を描くように頭の上にあげ、そのまま肩甲骨を寄せるように肘を背中側に回して最初の状態まで戻します。

◇前まわし・後ろまわしを10回ずつ行いましょう。

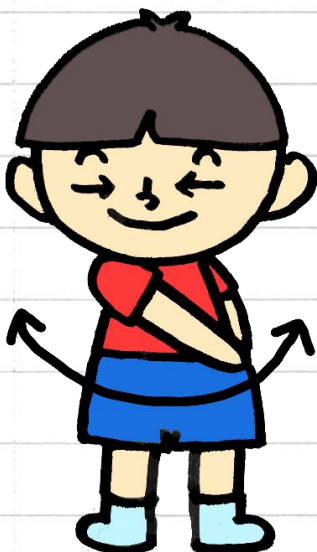
## お尻びよーん（下半身）

- ①椅子に座った状態で、伸ばしたい側の足首を反対側の膝の上に乗せ、あぐらをかくように組みます。
- ②組んでいる足に胸を近づけていくように、上半身を前に倒していきます。



- ◇1回の目安は20秒です
- ◇3~5回繰り返しましょう
- ◇背中が丸まらないようにしましょう

## 腕ぶらぶらー（全身）



- ①足を肩幅に開いて立ち、体を安定させます
- ②腕を伸ばし、みぞおちを支点にして左右に振りながら、上体をねじります  
(腕の力を抜き、体にからみつくようにすると効果的です)

- ◇往復10回繰り返します
- ◇上体がぶれると効果が半減するので安定させましょう

# 豆乳鍋

分量2人分 (1人あたり540kcal たんぱく質30.0g)

材料(調味料A)	分量	材料(調味料A)	分量	材料(鍋の具材)	分量
水	500cc	本だし	小さじ2	豚肉	200g
調整豆乳	500cc	みりん	大さじ1	豆腐	1/2丁
塩	小さじ1	味噌	大さじ1	白菜・ねぎ・にんじん	
酒	大さじ1			きのこ など	

## ◆作り方

① Aの調味料を混ぜ合わせて火にかけ、沸騰したら具材を入れ、煮立たせる。

たんぱく質豊富な豆乳を使ったお鍋です。同じくたんぱく質を豊富に含む豆腐や、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜をたくさん摂ることができます。



# クラムチャウダー

分量2人分 (1人あたり163kcal たんぱく質9.9g)

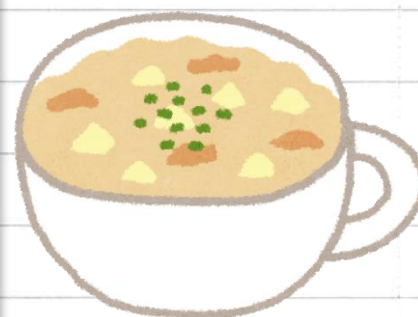
材料	分量	材料	分量
あさりの缶詰	1缶	バター	適量
玉ねぎ	1/2個	水	200ml
じゃがいも	2個	クリームシチューの粉末	大さじ4(ルウの場合は1/4箱)
ブロッコリー	1/2個	牛乳	300ml

## ◆作り方

① 玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、バターで炒める。

② 水、あさりの缶詰(煮汁も)を加えて、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら火を止め、クリームシチューの素を溶かして弱火で温める。

③ 牛乳を加えてさらに温める。



クリームシチューの素を使った、クラムチャウダーです。

鉄分が豊富なあさり、カルシウムが豊富な牛乳、ビタミンが豊富なじゃがいもやブロッコリーでおいしく栄養補給できます。

# 湖岳の郷で提供している おすすめ食事メニュー



## (白和え)

ビタミンCを豊富に含むほうれん草に、たんぱく質を豊富に含む豆腐を和えることで、あまり量が食べられない方でも栄養補給できます。

## (石狩鍋)

鮭が入った石狩鍋に野菜や豆腐、きのこをたっぷり入れることで、おいしく様々な栄養素を摂ることができます。



## (きんぴら大豆)

いつものきんぴらごぼうに大豆を加えると、たんぱく質をプラスすることができます。

### 管理栄養士からアドバイス！

今回紹介したレシピを食べ続ければ、予防になるわけではありません。日々、バランスの良い食事を心がける事が大切です。自分には、何が不足しているかを考え、日々の食事を摂りましょう。

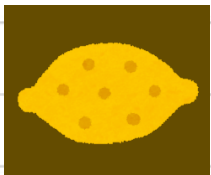
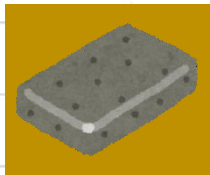
うれし  
おいし  
れし  
ぴ



おいしく  
健康に！  
身体作り



制作監修  
褥瘡予防  
委員会



## 褥瘡予防委員会から

高齢者の方は、体力や免疫力が低く、皮膚も加齢と共に衰え、トラブルを起こしやすくなっていきます。

褥瘡は皮膚潰瘍の一種で、重症度は人それぞれ異なり、軽いものから筋肉や骨がえぐれる程の重いものまで様々です。

とても恐ろしいイメージを持たれそうですが、実はとても「小さい傷だし」「ちょっと赤いだけだから大したことないかな」といった思い込みは禁物です。

予防には、日頃の皮膚の状態観察や十分な栄養摂取などが大切になってきます。

このパンフレットにのっている情報や体操をご活用頂けると嬉しく思います。

令和5年度委員会委員長

