



ポジショニングの最新知識を学びましょう！

普段わたしたちがベッドで休む時、身体はとてもリラックスしている状態といえます。しかし、病院や施設に入所されている高齢者の中には、褥瘡のリスクや関節拘縮が進行している方もおられ、本来の寝やすい体勢から逸脱した状態で休まれている方も少なくありません。今回は、ポジショニングについての正しい知識をご紹介します。

ポジショニングの目的

- ① 拘縮・変形予防
- ② 褥瘡予防
- ③ 筋緊張緩和と調整
- ④ 呼吸の改善
- ⑤ 浮腫の改善
- ⑥ 活動の向上



画像：(株)タイカ ウエルピー

「何のためにポジショニングするのか」が理解出来ていないと状態が悪化し、拘縮が進行してしまう可能性もあるためアセスメントや観察が大切です。また、ポジショニングの実践では、

- ① 体軸を整える
- ② すき間をうめる
- ③ 重力がかかる部位を支え、重力を利用する。

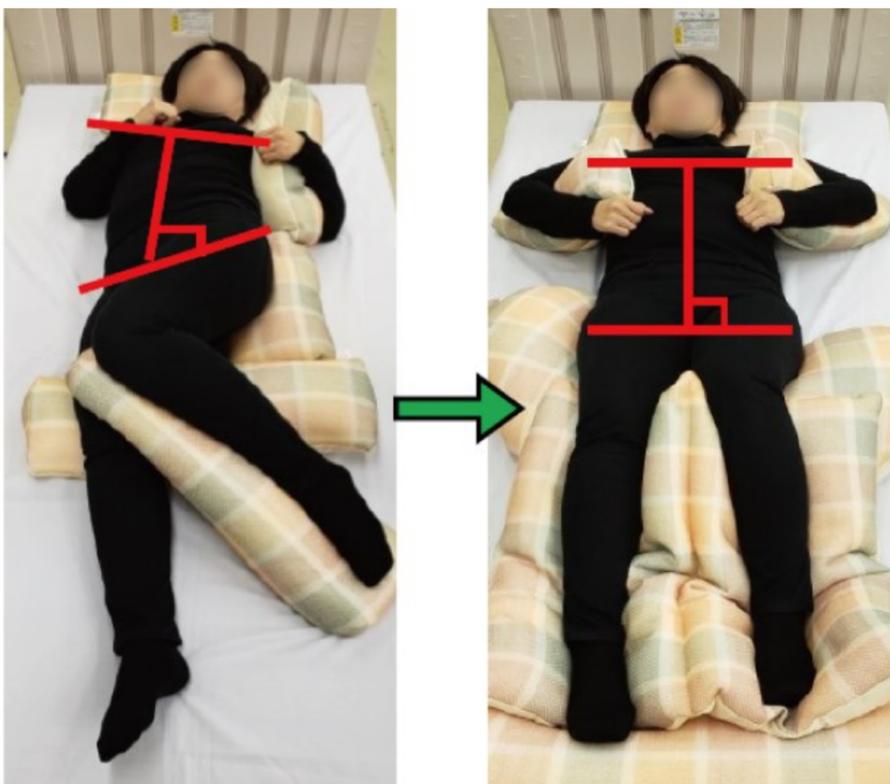
この3つのポイントがとても重要になります。

①体軸を整える

ヒトは骨や筋肉でつながっているため、体軸が歪んでいると身体のどこかに負荷がかかり痛みや筋緊張が起こります。そのための条件として、「肩と肩を結ぶライン」と「腰と腰を結ぶライン」が平行であり、「肩と腰のライン」に対し、背骨が垂直であることが基本になります。関節拘縮や歪みがある方に対して、そのままクッションを使用するのではなく、最初に体軸が整うように肩の位置や腰（骨盤）の位置を確認し行うことが大切です。

(写真①)

①



②すき間を埋める

ひざ下や足首の下だけにクッションを入れてしまえばクッションで支えられていない部分の負荷が仙骨と踵にかかってしまい、簡単に褥瘡ができてしまいます。面積の広い大きめのクッションを脚の付け根から入れられるように使用することで、一点に圧が集中することなく体圧分散ができます。

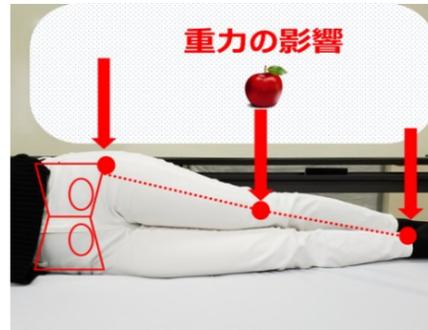
(図①)

③重力がかかる部位を支え、重力を利用する

側臥位や仰臥位をとった場合、上側の四肢が重力によって落ち、他の部位に負担がかかります。そのため、クッションで腰の高さに四肢の関節部位（写真の場合だと膝・くるぶし）を合わせることで身体の歪みを整えることができ、負担の少ない安楽な姿勢を保つことができます。

みなさんも寝ているときに抱き枕があると、「楽だなあ」と感じたことがあるのではないのでしょうか。ポジショニングとはまさに私たちの普段の生活にヒントが隠されている技術でもあるのです。(写真②)

②



アセスメントの重要性

技術も大切ですが、ポジショニングを実施するうえでアセスメントは欠かせません。アセスメントのポイントとしては、

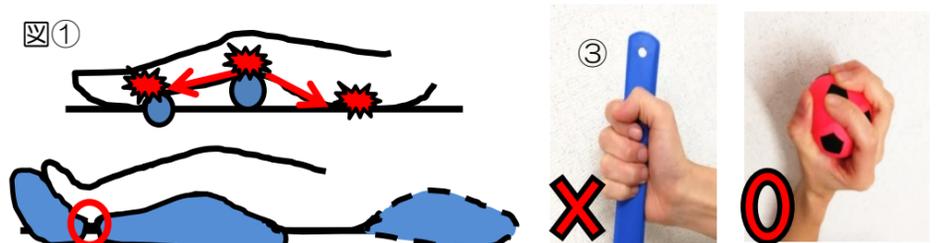
- ① 状況要因 ex) なぜ褥瘡ができたのか
- ② 必要要因 ex) 起こってしまった褥瘡の対策として何が必要か
- ③ 個別対応要因 ex) ご利用者にとっての向き・不向きを考える
- ④ 評価要因 ex) 褥瘡が改善したか、環境や体勢は安全で安楽なものだったか。

ポジショニングではこのサイクルを続け、常に観察しちょっとした変化に気づき、対応していくことが大切です。

手指拘縮がある方へ

手指拘縮がある方は、爪が切りにくかったり、水虫などの感染症のリスクがあります。予防として、よく茶殻をガーゼで巻いて握っていただく方法がとられていますが、消臭効果はあっても強く握ると、握った形のままで指の間も開かず型崩れしてしまいます。最も効果的だと言われているのが、球状の反発性のあるボールです。握っても、膨らもうとする力が加わるため、指の間も開き拘縮予防には適しています。また、拘縮が強く爪も切れない方の場合は何かを握るよりも、毎日の手浴で血行を促しマッサージなどを積極的に行うことをお勧めします。(写真③)

図①



光洋マイスター認定取得 第一号施設

社会福祉法人ひまわり福祉会 特別養護老人ホーム 野庭苑 様

われわれ光洋本社と同じ神奈川県横浜市の野趣ゆたかで大変のどかな緑濃い地域の一角に、特別養護老人ホーム野庭（104床）があります。

今回は、光洋マイスター認定取得までの取り組みについてご紹介させていただきます。

光洋マイスター制度とは

排泄関連委員会の運営に携わるリーダーを養成し、そのリーダーが主体となってケアの向上・コスト管理等の取り組みを行なう施設様に対し、光洋-ディスパースが全面的にバックアップさせていただくシステムです。

弊社と20年以上お付き合いのある野庭苑様より、排泄ケアを見直したいとお申し出があり、ちょうどマイスター認定制度発足の時期と重なったこともあり、弊社から提案をさせていただき、認定第一号として、2017年8月から認定研修を開始しました。

目標設定

「ご利用者様の快適性の向上のために、正しい排泄ケアを徹底する」というのがマイスター本来の目標ですが、目に見える明確な目標として、取り組み前は3,800mlあった「1日一人あたりの使用パッド平均吸収量」を3,000ml以下にするという目標設定をしました。

取り組み前

構想段階では施設のリーダーを対象に考えていましたので、顔合わせの時にマイスター候補生が介護経験の浅い（数ヶ月から数年）若い職員さんばかりだったことに、当初私たちは不安を感じていました。

また、野庭苑の排泄ケアは衣服やシーツが濡れないことが第一優先の考え方が根強く残っており、彼らも当たり前のようにパッドの重ね使用を行なっているという状況でした。

あて方の徹底的指導

ご利用者様の快適性向上のためには、正しいあて方の習得が不可欠です。そのため、始めはマイスター候補生達の徹底的なあて方指導からスタートしました。皆経験も浅く独自のあて方を行っていたため当初予定していたスケジュールを大幅に変更し、あて方指導に多くの時間を費やしました。

マイスター候補生達も最初からすんなり光洋のあて方を取り入れられた訳ではなく、かなり苦労しながらも、あてて体が大きい方や、手が出てしまうご利用者様から徐々に取り入れていき、慣れていったそうです。そして完全に光洋のあて方が徹底できるようになったのは、自分達が他の職員に教えるという機会が与えられてからだったそうです。人に教える立場になり、教えることができたことが、彼らの大きな自信へと繋がっていきました。

周知徹底の難しさ

困難を極めたのが、周知徹底でした。

まず、利用者様のテープ止めおむつのサイズ見直しから取りかかりました。全利用者様を見直したところ、ほとんどの方にサイズダウンする必要があることが分かり、この変更を皆に理解してもらうことにとっても苦戦したようです。なぜなら、余裕のあるサイズのほうがあてやすい・もれにくいという固定概念が、職員の皆さまに根付いていたからです。そのため、やりにくく大変だとか、今まで漏れていなかった方はサイズを変えなくてもいいのではないかなどの意見が多くあがってきました。

彼らは研修会を開催したり、現場と一緒に指導したり、意見ノートに書き込みを続けたり、アンケートを実施しその回答レポートを作成したりなど、様々な方法で徹底に努めました。



マイスターの皆さん(左から)
押田玄太さん、溝田祥吾さん、小林大将さん、山下実希さん

成功の鍵

今回の取り組みが達成できた最大の理由は継続できたことにあると感じます。本当に正しいのか不安になることも、反対意見に負けそうな時も、投げ出したくなったことも多々あったそうです。そんな時でも、マイスター同士励ましあったり、介護職管理者に相談にのってもらいながら、挫折せず、諦めずに継続し続けたこと、何よりそれが成功の鍵だったのだと思います。

また、職員の方々の意見も取り入れながら、自分達で考え、挑戦し、施設独自の方法やご利用者様個々の対応方法、困難事例の対応方法などを、成功事例として積み上げていったことも大きな要因だったのだと思います。

マイスター認定

一年におよぶ取り組みの結果、当初の目標「使用パッド平均吸収量3,000ml以下」の達成はもちろん、おむつのSサイズ使用率が85%、マイスター候補生全員の学科試験合格、全職員へのアンケートでおむつ交換スキルの自己評価が半数以上Aランクといった認定基準をすべてクリアし、光洋マイスター第一号として認定させていただきました。

われわれ光洋はマイスター候補生への指導を行い、候補生たちが施設職員を指導する、そして正しい排泄ケアの徹底のため、現場を変え、大幅なコストダウンに導いていくという地道な取り組みこそがマイスター認定制度なのです。

さらなる高みを目指して

最初の顔合わせ時から比べ明らかに表情がりりしくなった彼らの向上心は、マイスターとなっても途絶えることはありません。

テープ止めおむつから紙パンツに移行していく取り組みや、まだあて方に不安のある職員さんへの個別指導、スキンケアの向上など、常に問題意識を持ち、その解決に向かって日々挑戦し続けています。

施設長より

介護現場での変革は大変難しいことであるにも関わらず、若い職員の方で成し遂げられたことに大きな意義を感じています。

与えられた目の前のことをこなすだけに満足せずに、更なる欲を持ち続けた姿勢は、他の職員にも大変刺激となりました。

今回得た成果を今度は上層部が吸収し、他の分野にも広げ、継続していく…おむつから始まったこの変革を、野庭苑の土壌としていきたいと考えています。このきっかけを与えてくれた光洋さんに感謝しています。



認定バッジ

マイスター認定の賞状と楯

吉本施設長