

# 転倒転落防止情報③

長時間、座りっぱなしになっていませんか？

<事例より>

食後しばらく車いすに乗車のまま様子を見ていたら患者さんが車椅子からずり落ちていた

同じ姿勢で座っているとお尻が痛くなったことはありませんか？私たちは無意識のうちに姿勢を立て直すことができますが、患者さんはどうでしょう。お尻が痛くてむずむずした結果、ずり落ちてしまう事につながっているのではないのでしょうか。



- ①定期的にヒップアップや伸びをしましょう
- ②定期的に車いすを使用する時はクッションを使用するなどの工夫をしましょう
- ③患者さんにしんどくないか声をかけましょう
- ④長時間座位にする必要はありません。できるだけ時間を決めて車椅子に乗車するようにしましょう

いつまで座っているのかしら。  
そろそろ横になりたいわ・・・

