

基本的な体位変換の手順

演習 練習

準備	<p>対象のアセスメント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>対象の一般状態</li> </ul> <p>説明し、了解を得る</p> <p>作業環境を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベッドの高さ</li> <li>ストッパーの確認</li> <li>スペースの確保</li> </ul>	<p>体位変換により循環動態の変動する可能性がある</p>		
体位変換の流れ	<p>患者に動作説明しながら行う</p> <p>体位変換に伴う症状の変化を観察する</p> <p>患者および看護とともに、ボディメカニクスを活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シーツのしわを伸ばす</li> <li>対象の協力を得て、ペースを合わせる</li> <li>対象の腕を組み、コンパクトにまとめる</li> <li>看護師は基底面を広くし、体重移動しやすい位置に足を置く</li> <li>背中をまっすぐに保ち、腰や膝を曲げて対象に重心を近くする</li> <li>体幹や大腿などの大きな筋群を活用する</li> </ul> <p>体位変換後の患者の位置を観察し安全についてアセスメントする</p> <p>必要時には、水平移動によって位置を修正する</p>	<p>摩擦力の軽減</p> <p>力の分散を避ける</p> <p>安定</p> <p>負担の軽減</p> <p>動作経済</p>		
枕の扱い	<p>両手で対象の頭を持ち上げる</p> <p>左手の手掌から前腕部で後頭部から後頸部を支える</p> <p>右手で枕を出し入れする</p> <p>両手で対象の頭を支え、静かに下ろす</p>	<p>手指を十分に開くことで基底面積が広がる</p>		
水平移動（上方1）	<p>枕をはずし、ヘッドフレーム側に立てて置く</p> <p>患者の腕を腹部で組む</p> <p>左手で患者の肩甲骨から肩を支持し、肘窩部で後頸部を支える</p> <p>右前腕で対象のウエストから腸骨（または大腿）部を支持する</p> <p>肘関節を屈曲し、対象に近づく</p> <p>腰を落として重心を低くする</p> <p>左足先をベッド上方に向ける</p> <p>患者に声をかけ、タイミングを合わせて上方に移動する（可能であれば、対象に膝を立ててもらい足に力を入れてもらう）</p>	<p>頭部をフレームにぶつけない</p> <p>重心を近づける</p> <p>対象と重心の高さを合わせる</p> <p>対象との重心が離れないように、看護師の肘関節は屈曲したままにする</p>		

上方移動	移動に合わせて看護師の体重を右足から左足に移動する 枕を入れる			
水平移動 (上方2)	看護師の左ひざを、患者の左腸骨と右肩を結んだ線の延長上に置く 患者の腕を腹部で組む 左手で患者の肩甲骨から脇を支持し、右手は患者の右肘を体幹に押し付けるように支持する 上半身を浮かせる 患者に声をかけタイミングを合わせながら、両腕を引き寄せるようにして患者の身体を移動する	膝に乗せるように上半身を浮かせ摩擦を軽減する		
水平移動 (手前)	枕を手前(対象の右側)にずらす 対象の腕を組む 左手で対象者の肩甲骨から肩を支持し、肘窩部で後頸部を支える 右前腕で対象のウエストから腸骨部を支持する 肘関節を屈曲し、対象に近づく 腰を落として重心を低くする 肘をベッドにつけ支点にする ベッド脇に膝を押し付け、腰を下ろしながら対象の上半身を手前に引く 左前腕で対象のウエストから腸骨を支える 右前腕で対象の大腿部を支える 上半身と同様に手前に引き寄せる 下腿部分を持ち、脊柱がまっすぐになるように位置を移動する	重心を近づける 対象と重心の高さを合わせる 対象との重心が離れないように、看護師の肘関節は屈曲したままにする		
仰臥位から右側臥位	側臥位に変換後の位置が安全かアセスメントする 必要時、安全な位置へ水平移動する 対象の顔を、右に向ける 右肘関節を屈曲し、体幹から離す 左肘関節を屈曲し、胸部に置く (右上肢を上にして、胸部に腕を組む方法も可) 両膝をできるだけ高く立てる (左下肢のみ膝を立てても良い) 右手で対象の左膝関節を支え、手前に倒す 腰部、背部が回転したら、左手で肩を支えて回転を促す 体位を安定させる	固定点から作用点の距離が長いほど、加える力は少なくてよい 体位の保持参照		
仰臥位か	腹臥位になった際安全が確保できる位置に水平移動する 両上肢を挙上する 回転する側(手前)の下肢の膝を立てる	枕の高いと頸部に負担になる 上肢を回転の障害としない 体位変換は看護師側に変換するのが基本		

<p>ら 腹臥位</p>	<p>膝を手前に倒し、順に起こる臀部、上半身の回転をサポートして腹臥位にする 顔は横向きにする 上肢は肘を屈曲し上方に置く 下腿に枕を入れ、足先を下に向ける 安楽を確認する</p>	<p>呼吸の確保  尖足予防 必要があれば胸部に小枕を入れる</p>		
<p>腹臥位から 仰臥位</p>	<p>体位変換後の位置が安全かをアセスメントする 必要時には水平移動する 両上肢を挙上する 顔の向きは回転と反対側に向ける 回転側を下にして足を交差する 向こう側の肩(力点)と手前側の腸骨(支点)に力を加え回転し、仰臥位にする 以下体位の保持は、仰臥位参照</p>	<p>体位変換は看護師側に変換するのが基本 運動機能に問題ない場合 肩と腸骨の力の方向に注意</p>		
<p>仰臥位から 長坐位</p>	<p>患者の右上肢をやや体幹から離す 患者の左手は胸の上に乗せる 左手を患者の肩から後頭部を支持する 右手は患者の右肘関節より下側を上から軽く握るように持つ 患者に声をかけてタイミングを合わせる 右手を支点にして患者の上半身を起こす 患者の上半身を手前に半円を描きながら引き、重心を左足から右足に移動しながら上半身を起こす 上半身を起こした事による状態の変化を観察する 体位の安定を確認する</p>	<p>支点</p>		
<p>長坐位から 端坐位</p>	<p>左手で患者の右肩から左腋窩を支える 右手で患者の膝関節を下から支える 右手と左手を寄せるように力を入れ、方向転換の支点を小さくする 右足を後方へ引きながら、ベッド足元方向に方向を転換する 支えていた患者の膝関節を下ろす 体位の安定を確認する</p>	<p>支点となる患者の臀部の摩擦を小さくする</p>		
<p>端坐位から 椅坐位</p>	<p>患者の左側に、ベッドに対して0度の角度に椅子を準備する 患者に靴を履いてもらう 患者の足は肩幅程度に開く 患者の踵部は膝より後ろに下げる 患者の足底を床にしっかりつける 左足を前、右足を後ろに引き重心を下げて構える 患者の両腕を看護師の肩に回す 両腕を患者のウエストに回し抱きかかえる</p>	<p>重心線が支持基底面の内側を通るように</p>		

端 坐 位 か ら 椅 坐 位	患者に声をかけタイミングを合わせる	重心線が支持基底面の内側を通るように		
	対象がやや前傾になるように意識しながら、重心を後ろ足に移動し患者を立位にする			
	患者の安定を確認してから、椅子に座れるよう方向を変える			
	対象者の臀部から座れるように、重心を後ろ足にかけ、患者を前傾姿勢をとってもらう			
	重心を下げながら前足に重心を移動し静かに座ってもらう			
	座りが浅い場合は、患者の後ろに回り、組んだ患者の腕を腋窩から差し入れた手で握る			
	対象を前傾にして、腰を浮かせながら腰部を後ろへ引く			

確認者サイン