



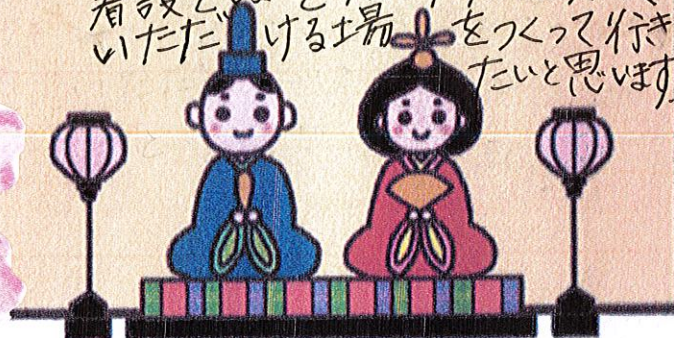
・昼夜の寒暖の差はありますが、お昼のホカホカな陽気が春を感じさせてくれます。  
さてみなさんは、春から何を連想されますか？  
ひな祭り、卒業式や春休みなどのイベントがあります。  
この時期になると各地で雪や氷がとけ、木植物が芽を出し花のつぼみがふくらみ始めます。  
それにしても花粉症の人にはつらい季節ですね。  
みなさんも季節の初まり変わりを五感で感じ耳又てみましょう。  
きっとうれしい発見がありますよ！！

### ひな祭りの由来

季節の節目の変わり目に災難から身を守り、よりよい幕開けを願うための節句が女白まりとされているそうです。

一回目の交流会を糸冬えて

島え内から移転して、神宮でのはじめての交流会を行いました。まだまだ地域の方々の交流を深めていき、訪問看護とはどんな所かと知っていただく場をつくって行きたいと思います。



～管理者から一言～

宮崎県内においては、

まだ「まだ」、インフルエンザの猛威が続いている様です。3月は何かと行事も多く、疲れもたまりやすい傾向にあります。十分な休養と栄養と、手洗いやうがいの励行を心がけていってください。

訪問看護ステーションすみれ

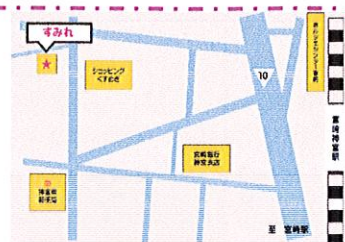
〒880-0056 宮崎市神宮東3丁目9番地31号  
TEL 0985-78-3830 FAX 0985-78-3838

営業時間 定休日  
9:00～18:00 土・日・祝日・

お盆・年末年始

訪問エリア

- ★ 宮崎市
- ★ 新富町
- ★ 西都市
- ★ 高鍋町



看護師4名、理学療法士1名 管理栄養士1名  
在籍しています。いつでもお声掛け下さい。



新シリーズ！！日常動作の解説・分析を紹介します！！

## 『体に負担の少ない生活を送ろう♪』

このシリーズでは、日常動作時の体のメカニズムを分かりやすく説明・解説します。  
普段の生活に生かして、体に負担の少ない生活を過ごすための参考にしてみてください。

また、介護の現場においても、介護者・介護受ける方ともに負担の少ない介護が行えるのでは是非参考にしてみてください。

### 【 日常動作の基本動作について Part 2 】

・日常動作には基本動作と呼ばれる動作があり、基本動作をスムーズに行える事が大切です。  
基本動作は

① 寝返り ② 起き上がり ③ 座る ④ 立ち上がり ⑤ 立つ ⑥ 歩く

とされています。(文献や資料によって異なることもあります。)これらの基本動作の解説をシリーズとして行っていきます。

#### 『寝返り動作』

・寝返り動作は、寝ている状態から姿勢を変え、さらには起き上がりや歩行につながるための最初の動作です。寝返りの方法は豊富にあり、動作パターンは人によって違うことも多々あります。しかし、一般的な寝返りパターンは存在します。これは、最も効率よく体を使う方法です。

・寝返りのパターンは、体の回転(体軸内回旋)をどのように行っているかによって2つのパターンに大別されます。

①屈曲・回旋パターン：頭部の屈曲・回旋から運動が開始し、その動きが体幹・骨盤へと波及してきます。

②伸展・回旋パターン：運動の開始は骨盤の回旋で始まり、その動きが体幹・頭部の回旋へと波及していきます。

これらのパターンにおいて、一般的な寝返りパターンは①屈曲・伸展パターンです。寝返り動作だけではあれば②伸展・回旋パターンで十分ですが、寝返り後の起き上がり動作でも①屈曲・回旋パターンが重要であることから、この動作の習得が寝返り動作には必要とされています。

#### 【 寝返り動作 解説 】

前回説明した重心、支持基底面、圧中心点の考え方をういて、寝返りとその介助方法について考えてみましょう。

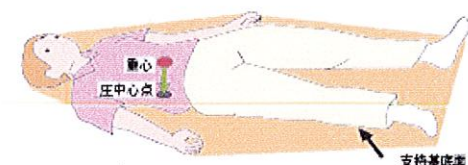
左に寝返る場合で説明すると、左側に寝返るためには、重心が左へ移動し、支持基底面が背中全体から左背面へ移り、最終的に左側面となります。この時、圧中心点はその支持基底面内にあることが必要です(下図の③)。

このような流れで左側に移動するためには、

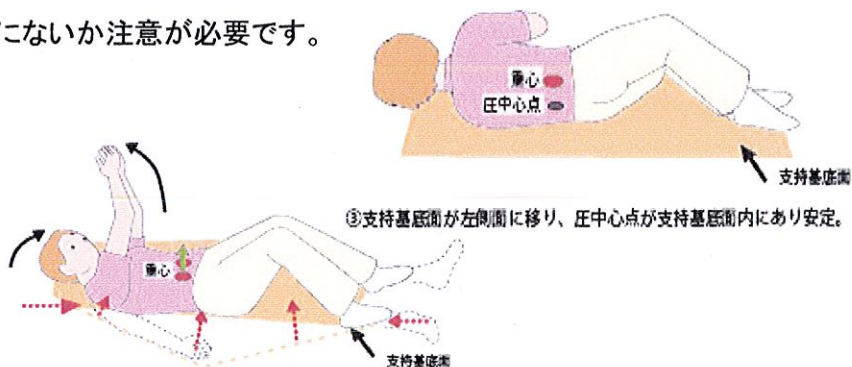
まずは ①頭を少し浮かせる ②手を挙げる ③膝を曲げる (下図②)によって支持基底面を狭くします。

次に ④上げた頭を左に向ける ⑤手を左に倒す ⑥曲げた膝を左に倒す ことで重心位置を左に移動させていきます。

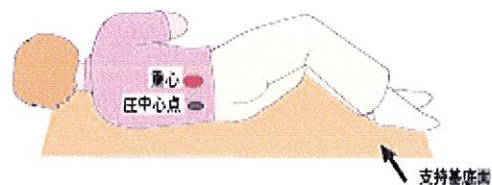
この時、左手や左足が寝返りを妨げる位置にないか注意が必要です。



①安定した仰臥位：支持基底面が広く、重心が体の中央にあり安定している。



②支持基底面を狭くする：頭を上げる、手を上げる、膝を曲げるなど。  
重心を左に移す：左を向く、右手を左側へ、曲げた膝を左へ倒すなど。



③支持基底面が左側面に移り、圧中心点が支持基底面内にあり安定。

#### c.まとめ

これらのことに配慮して対象者にアドバイスをすると、今まで寝返りができないと思っていた方でも寝返りができるようになる場合もあります。また、介助も非常に楽になります。介助を必要とする場合も、全部を介助する必要はありません。支持基底面を狭くする方法や重心を移す方法の一部を言葉で誘導したり、少し力を加えたりします。

介護する対象者は、「麻痺がある」「股関節、膝関節など関節が固まって曲がらない」「筋力が弱い」などさまざまな状態が考えられます。どのような状態であっても、対象者ができること(頭を少しだけなら自分で上げることができる、片方の膝だけなら曲げることができるなど)を把握し、上記の支持基底面、重心、圧中心点の考え方を当てはめると、解決の糸口が見つかるはずですよ。

次回は起き上がり動作について解説させていただきます。

