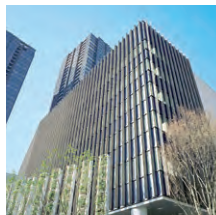




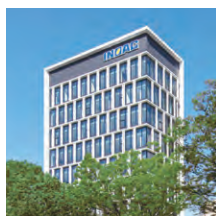
株式会社 イノアックリビング



東京

東京都品川区大崎 2-9-3 大崎ウエストシティビル 3F

- TEL : 03-3492-9214
- E-mail : il-cs2@inoac.co.jp
- 受付時間 : 月～金曜日 10:00～12:00 / 13:00～17:00 (土・日・祝日と年始年末は除く)
- 営業日 : 平日 (祝日と年始年末等を除く)



名古屋

愛知県名古屋市中村区名駅南 2-13-4

- TEL : 052-581-1074
- E-mail : il-cs2@inoac.co.jp
- 受付時間 : 月～金曜日 10:00～12:00 / 13:00～17:00 (土・日・祝日と年始年末は除く)
- 営業日 : 平日 (祝日と年始年末等を除く)

■ イノアックリビング

www.inoac.co.jp/living/

■ オンラインショップ

オフィシャルショップ



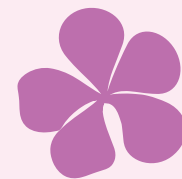
楽天市場店



- 製品改良のため、予告なく仕様を変更する場合があります。
- 商品写真は印刷の関係上、実際の色とは異なることがあります。
- 製品の寸法、重量の数値は、誤差を含んでおります。また表示を見やすくするため、数値は「約」を省略しております。
- 商品、サービスに関するお問い合わせは、お求めの販売店が弊社までご連絡ください。
- 掲載情報は 2024 年 9 月時点のものとなります。

介護現場の皆さま、
貸与事業所の皆さま向け
持ち運べるハンドブック

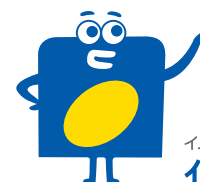
すみれ
Smile



＊ 写真で簡単！

クッションを使った ポジショニング

—— ベッド上での動作の基本 ——



いっしょに
見てみよう！

イノアックキャラクター
イノアックん

ポジショニングが必要な方とは

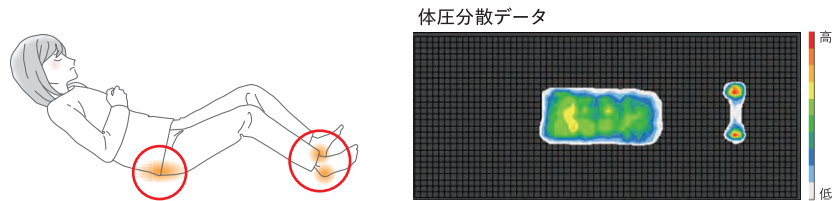
私たちは姿勢を変えたり、軽い運動をしたりすることで、筋肉の緊張や血流をリセットしています。また、それを無意識に行っています。しかし、さまざまな理由でこの無意識なリセットができない方は、緊張状態が続き、ますます動きにくい体になってしまいます。

次のようなことが原因で、
つらそうな姿勢で過ごしている方はいませんか？

- ・ 関節が硬くなって動かしにくい（関節拘縮）
- ・ 緊張や痛みがあり、体に力が入り縮こまっている
- ・ 体がねじれたり傾いたりしている
- ・ 背中が丸く曲がっている（円背）
- ・ 麻痺や障害がある

このような方は、筋肉が常に緊張した状態になっています。その状態が続くと体はさらに硬くなり、関節が曲がったまま固まってしまったり（関節拘縮）、変形やねじれが進んだりします。また、食事や呼吸がしにくい、誤嚥しやすい、痰が出にくい、床ずれになりやすい、介護がしにくいなどの問題が起きやすくなります。

関節拘縮の例



支えている面積が小さいため、体が不安定で常に緊張しています。赤丸の部分に体重が集中するため、床ずれになりやすくなります。

ポジショニングをして 関節拘縮や床ずれを予防しよう

「ポジショニング」とはリラックスをした良い姿勢をつくることです。ポジショニングクッションを使用すると、体を適切に支え、体重も分散させることができます。そうすることによって、筋緊張を緩め、体の硬さを緩和し、床ずれの発生リスクも下げることができます。

ポジショニングの目的

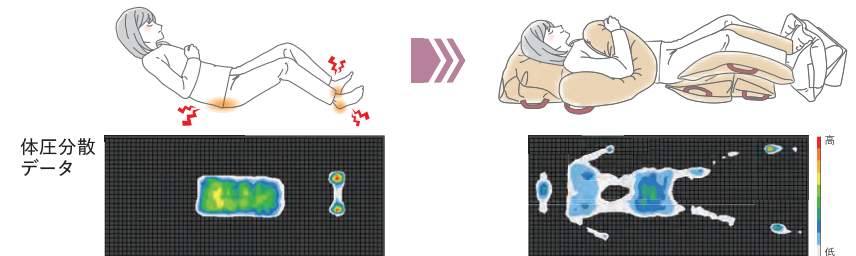
- ・ 関節拘縮や変形の予防、または緩和
- ・ 床ずれの予防や改善
- ・ 誤嚥の予防
- ・ 呼吸機能の確保
- ・ 喀痰の援助
- ・ 疼痛（痛み）の緩和
- ・ 血流の改善
- ・ 筋緊張の緩和
- ・ 睡眠の改善
- ・ ストレスの軽減

ポジショニングをすると
良いことが
たくさんあるね



特に関節拘縮のある方や、痩せ型の方は、床ずれ予防のためにポジショニングが有効です。

関節拘縮の例



クッションを使うことで、体重を支える面積を増やすことができます。体が安定し緊張が緩むため、体重が集中せず床ずれのリスクを下げることができます。

クッションを使った ポジショニングの進め方

ポジショニングの進め方

ご利用者に関わる全ての方が、以下の情報を共有してください。

1 現状把握と目標設定をする

ご利用者の現状を把握し、今後どのようになって欲しいのかという目標をつくります。どのような姿勢になって欲しいのか、どのような動きを可能にしたいのか、どの部分の体圧分散が必要かなどです。

2 クッションの形や大きさを適切に選ぶ

1で決めた目標を達成するために、効果的なポジショニングクッションを選びます。

3 体重を十分にクッションに乗せる

体のすき間にクッションを詰めるのではなく、体の重さをクッションに十分に乗せることが最も重要なポイントです。そのために、体を起こしたり寝返りを打たせたりしながらクッションが体の下にしっかりと敷き込まれるようにします。

4 ポジショニング後は圧抜きをする

介助グローブを付けた手を、クッションと体の間に差し込んで圧抜きをします。詳しくは P5 の「圧抜きの重要性」「圧抜きの方法」をご覧ください。

ご利用者の状態は日々変わりますので、そのときの状態に合わせた
ポジショニングをしてください。

いつも状態を
チェックするのが
大事だね！



圧抜きの重要性

クッションを使用した後は、圧抜きをする必要があります。

● 皮下組織のずれ力を取り除きます

クッションを使用すると、体の中にずれ力が発生します。これをそのままにしておくのは床ずれ対策としては不十分ですし、体の緊張も残ってしまいます。

● クッションに体重が十分に乗っているか確認できます

手を差し込んだときの抵抗で、体の重さがクッションに十分に乗っているかどうかを確認できます。見た目だけではわからないので圧抜きで確認しましょう。

● クッションを体にフィットさせます

手を差し込むとクッションの中材が動いて、体の凹凸にしっかりと沿ってくれます。

圧抜きの方法

- 1 介助グローブを装着します。
介助グローブはよく滑る素材でできているので、装着するとクッションと体の間に簡単に手を差し込むことができます。
- 2 介助グローブをした手を、クッションと体の間に軽く差し込み滑らせます。



動画は
こちら
▶▶



✿ ポジショニングクッションの選び方

ポジショニングクッションには、素材や形、大きさなどさまざまなものがあります。
次のポイントを踏まえた効果的なものを選びましょう。

体圧分散をするために

- ・流動性があり、体によくフィットする中材を使用している（筋肉をリラックスさせる）

筋緊張を下げるために

- ・安定性が高い（筋肉を休ませ、緊張を下げる）
- ・カバー表面が滑りにくい（ポジショニングした姿勢が崩れにくい）

快適に使うために

- ・感触が良い
- ・蒸れにくい

衛生的に使うために

- ・汚れにくい（撥水性または防水性カバーなど）
- ・洗やすい

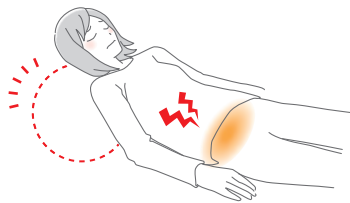
長く使うために

- ・へたりにくい

代表的な ポジショニングの例 ①

上半身に屈曲やねじれがある方 仰臥位

- 対象者** 拘縮や円背などで屈曲がある方、体にねじれがある方。
- 状況** 屈曲やねじれが原因で上半身がマットレスから浮き上がり、体重を支える面積が減っているため、体の緊張が高まり、床ずれになりやすい。
- 目的** 筋緊張を下げ、体重を分散する。
- 目標** 床ずれを予防しながら、拘縮やねじれを軽減すること。



上半身が浮き上がり、体重を支える面積が少なくなる。体は緊張し、床ずれにもなりやすい。



クッションに体重をしっかりと乗せることで体を広い面積で支える。体の緊張を下げ、床ずれも予防する。

このクッションがおすすめ

サポティ®クッション
Uタイプ大



サポティ®クッション
Uタイプ中



サポティ®クッションUタイプは「体にねじれがある方」向きです。サポティ®クッションUタイプは、左右の中材のボリュームを調整できるため、体にねじれがあっても、クッションに体重をしっかりと乗せることができます。

動画は
こちら



● 上半身の屈曲

Uタイプ大の中材を移動させて、クッションの形を体の屈曲に合うように調整し、その上に体を乗せます。体がクッションに隙間なく乗っていることを確認してください。

動画は
こちら



● 上半身の屈曲（高さ調整）

屈曲が強くて、Uタイプ大だけでは頭などが浮いてしまう場合は、Uタイプ大の下にAタイプ小などを入れて高さを上げます。

動画は
こちら



● 体にねじれがある場合

体にねじれがある場合は、左右でクッションの高さを変える必要があります。その場合は、Uタイプ大*の中材を移動させて、左右の高さを調整します。 ※屈曲が弱い場合はUタイプ中の方がお勧めです。

動画は
こちら



● 体にねじれがある場合（高さ調整）

ねじれが強くて、Uタイプ大*だけでは肩などが浮いてしまう場合はUタイプ大*の下にAタイプ小などを入れて高さを上げます。 ※屈曲が弱い場合はUタイプ中の方がお勧めです。

動画は
こちら



代表的な ポジショニングの例 ②

腕や足に屈曲がある方 仰臥位

対象者 拘縮などで腕や足に屈曲がある方。

状況 屈曲が原因で腕や足が浮き上がり、腕や足の重さを支える面積が減っているため、体の緊張が高まり、床ずれになりやすい。

目的 筋緊張を下げ、体重を分散する。

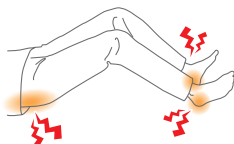
目標 床ずれを予防しながら、拘縮を軽減する。



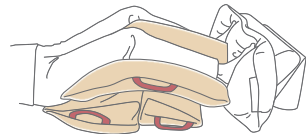
腕が浮き上がり、上半身の緊張が高くなる。また腕の重さを腕全体で支えられていないため、体重が集中して床ずれになりやすい。



クッションに腕の重さをしっかり乗せることで、広い面積で腕を支える。体の緊張を下げ、床ずれも予防する。



足が屈曲してマットレスから離れ、腰と踵で体を支えているため、不安定で体が緊張する。腰と踵に体重が集中し床ずれになりやすい。



クッションに足の重さをしっかり乗せることで、広い面積で足を支える。体の緊張を下げ、床ずれも予防する。

このクッションがおすすめ

サポティ®クッション
Aタイプ大



サポティ®クッション
Aタイプ中



サポティ®クッション
Aタイプ小



サポティ®クッション
Vタイプ



サポティ®クッション
Wタイプ



● 腕の屈曲（前腕のみ浮いている場合）

前腕が浮いてしまっている場合は、**Aタイプ小**で前腕を支えます。

動画は
こちら



● 腕の屈曲（上腕と前腕が浮いている場合）

上腕から浮いてしまっている場合は、**Aタイプ小**で上腕も支えます。

動画は
こちら



● 足の屈曲

太ももを**Aタイプ大**で、ふくらはぎを**Aタイプ中**で支えます。体がクッションに隙間なく乗っていることを確認してください。

Aタイプ大か**Aタイプ中**で足の裏を支えます。足の裏にクッションがあたっていると、足を安定的に支えられ、尖足になるのを予防できます。また、安心感が生まれ、体の緊張が緩みやすくなります。

動画は
こちら



● 足の屈曲（屈曲が強い場合）

屈曲が強い場合は、**Wタイプ**を上重ねて高さを上げます。**Wタイプ**の溝に足が入るように使います。

動画は
こちら



● 全身の屈曲

全身に屈曲のある方は、クッションを複合的に使用します。

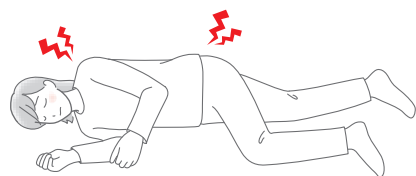
動画は
こちら



代表的な ポジショニングの例 ③

側臥位の体位変換

- 対象者** 床ずれ予防などのため体位変換をし、側臥位をとる方。
- 状況** 自力で寝返りを打てない方で屈曲拘縮がある方や痩せ型の方は、仰臥位だけでは床ずれのリスクが高いため、側臥位への体位変換が必要となる。しかし側臥位は体重が集中しやすく、また不安定で体の緊張が上がりやすい。
- 目的** 筋緊張を下げ、体重を分散する。
- 目標** 床ずれを予防しながら、リラックスした姿勢をとる。



安易に側臥位にすると、体が直線になり安定せず、体全体の緊張が高まる。また、腕や足の重さで肩や腰が緊張する。



体をくの字に曲げて安定させ、腕と足をクッションで支えることで安定した側臥位となる。

このクッションがおすすめ

サポティ®クッション
Aタイプ大



サポティ®クッション
Uタイプ中



サポティ®クッション
Wタイプ



ただ横になるだけの側臥位は、不安定で緊張します。そのため、体を自然な状態で曲げ、腕や足をクッションで支えることで、安定し、緊張が緩みます。

動画は
こちら
▶▶



まず、**Aタイプ大**で頭を支え、寝返りを打たせた後、まくらを奥にずらして頭を内側に向けます。



次に肩の下に手を入れ、下になった方の肩を手のひらに乗せて後ろに引きまします。腰も同様にします。



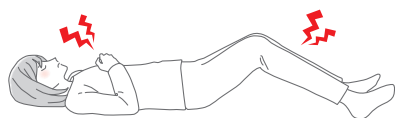
二つ折りにした**Wタイプ**で、上になった方の腕を支え、**Uタイプ中**で上になった方の足を支えます。



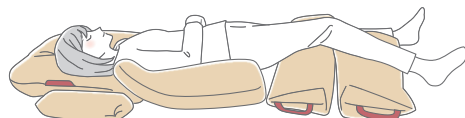
代表的な ポジショニングの例 ④

半側臥位（30°側臥位）の体位変換

- 対象者** 屈曲がある方、または痩せ型などで、仰臥位でも側臥位でも床ずれのリスクが高い方。
- 状況** 半側臥位は不安定な姿勢のため、体の緊張が高まり、苦痛を感じている。
- 目的** 筋緊張を下げ、体重を分散する。
- 目標** 床ずれを予防しながら、リラックスした姿勢をとる。



半側臥位はクッションがないと姿勢を維持できないが、クッションの使い方が悪いと体の緊張が高くなり、苦痛を感じる。



クッションに体重をしっかりと乗せ、重心ができるだけ後ろにくるように調整するとリラックスできる。

このクッションがおすすめ

サポティ®クッション
Aタイプ大



サポティ®クッション
Uタイプ中



サポティ®クッション
Aタイプ小



仰臥位でも側臥位でも床ずれの心配がある場合は、半側臥位をとることがありますが、斜めになる半側臥位は、側臥位以上に不安定で緊張する姿勢です。クッションを使うことで、この緊張を軽減することができます。

動画は
こちら
▶▶



Uタイプ中で上半身を支え、寝返りを打たせます。



Aタイプ大を体に付くよう横に置き、体をクッションの上に乘せます。



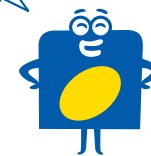
上になった方の足の太ももを**Aタイプ大**で、ふくらはぎを**Aタイプ中**で支えます。まくらにした**Uタイプ中**の下に、**Aタイプ小**を入れて角度をつけます。



このとき、上になった足をできるだけまっすぐ、仰臥位に近づけると、体重が背中方向に乗りやすく楽になります。



リラックスできる
姿勢が大事だね！



サポティ®クッションのご紹介

体位変換がしやすく、ソフトな感触と高い安定性を両立したクッション

対象者の目安

- 緊張させないように体位変換をしたい方
- 体圧分散をして床ずれ防止をしたい方
- 筋緊張を落として拘縮ケアをしたい方
- 痛みを緩和する姿勢をとりたい方

貸与

介護保険給付対象商品
「体位変換器」
(Aタイプ小を除く)



商品名	品番	JANコード・TAISコード	サイズ	重量	定価
サポティ®Uタイプ 大	KG1498	JAN 4971458670168 TAIS 00357-000130	幅73×長さ77cm	約1850g	29,800円(税込)
サポティ®Uタイプ 中	KG1499	JAN 4971458670175 TAIS 00357-000131	幅72×長さ64cm	約1350g	20,800円(税込)
サポティ®Vタイプ	KG1500	JAN 4971458670182 TAIS 00357-000132	幅74×長さ40cm	約700g	15,800円(税込)
サポティ®Wタイプ	KG1501	JAN 4971458670199 TAIS 00357-000133	幅75×長さ65cm	約1080g	20,800円(税込)
サポティ®Aタイプ 大	KG1502	JAN 4971458670205 TAIS 00357-000134	幅38×長さ65cm	約720g	15,800円(税込)
サポティ®Aタイプ 中	KG1503	JAN 4971458670212 TAIS 00357-000135	幅26×長さ60cm	約490g	13,800円(税込)
サポティ®Aタイプ 小	KG1504	JAN 4971458670229	幅20×長さ42cm	約240g	9,800円(税込)

■材質／中材:ウレタンフォーム 内カバー:ポリエステル100% 外カバー:ポリエステル100% ■カラー/ベージュ

＊ 高性能な中材

- ① ソフトで心地良い感触
- ② 中材が動いて体にフィットし、姿勢をキープ
- ③ 高い安定性で筋緊張をしっかり落とす



①②③の機能を適えるために、
サイズが異なるウレタンを使用しました。

ブルー
8mm キューブ
ベージュ
4mm キューブ



＊ オシャレで機能的なカバー

● 撥水機能付き

汚れを防ぐことができます。



● 洗濯ができます

カバーを取り外して洗濯が可能です。
中材も丸洗いできるので、
いつでも清潔にお使いいただけます。



● 安全性

ファスナーのスナップを
ポケットに隠すことで、
体を傷つけず安全に
ご使用できます。



お手入れ方法

- 汚れた場合は、洗濯表示に従い洗濯してください。
- 本体とアウターカバーで洗濯条件が異なります。アウターカバーを取り外し、別々に洗濯してください。
- 洗濯後、アウターカバーを被せる際は、強く引っ張らないようにしてください。

本体

- 洗濯ネットに入れて洗濯してください。
- 洗濯機によっては本体が入らない場合があります。その場合は専用の業者に依頼してください。
- 洗濯後は乾燥機を使って乾燥させてください



	アウターカバー	本体
洗濯	40℃ 40℃ 限度 洗濯機「標準」	
漂白	漂白NG	
乾燥	タンブル乾燥 NG	タンブル乾燥 高温80℃まで
自然乾燥	日陰の 干し	
アイロン	160℃ まで	アイロンNG
クリーニング	ドライクリーニングNG	

見てくれて
ありがとう!

