

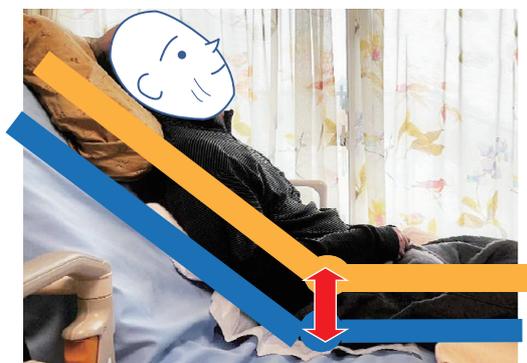


寝たきり生活が長い方への 『姿勢管理』と『排痰法』

今回は寝たきり生活が長い方のベッド上で過ごすための姿勢管理と、咳や痰（たん）を出しやすくする排痰法をご紹介します。

● 呼吸を楽にするベッド上での姿勢管理

① マットレスに対して頭部と体幹の位置が平行になるように上半身を持ち上げ、ベッドの曲がる部分の上に股関節がくるように整えます。



- 頭部と体幹の位置
- ベッドマットレス
- ↑ ↓ 股関節とベッドの曲がる位置

② 膝下に少し硬めのクッションを入れ、膝を軽く立てた状態（約15度程度）にしてお尻が滑り落ちないようにします。



③ 三つ折りにしたバスタオルを肩甲骨の下から腰の手前まで入れる。



④ ベッドを40度から60度程度で起こします。

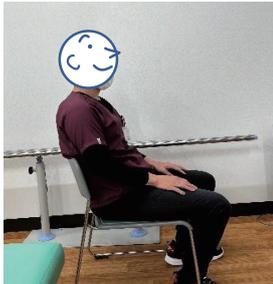




● 排痰法（ハフィング）

①呼吸しやすい楽な姿勢で椅子に座るか、ベッドで横向きになります。

椅子の場合



ベッドの場合



②両手を脇の下に軽く挟むようにして、大きく息を吸い込みます。

椅子の場合



ベッドの場合



③口の形を発音の「ハ」の形を意識して吸い込んだ空気を強くはやく一気に「ハッハッ」と発音しながら全て吐き出します。



ハフィングとは喉の奥にある異物（痰）を勢いよく吐き出すことで体外に出しやすくする方法です。就寝前や食事前に行うと良いかと思えます。排痰法は非常に体力を使うため、1回につき5回～10回の運動を1日3回程度おこなってみましょう。

最後に寝たきり生活が長い方は全身が硬くなり筋力も落ちやすくなります。自らの力で姿勢を変えたり、咳や痰を出す事も難しくなるため、日頃から姿勢や呼吸を楽にする対策として試してみてください。