



# 療養支援だより

No4

平成29年1月 県立山田病院看護科発行

## 寝返りができていますか？

一人で寝返りができない人が、長時間同じ体勢で寝ていると一部分だけが圧迫され、血流が悪くなってしまいます。そうになると皮膚が赤くなり、皮がむけてしまうこともありますので、予防するためにも体の向きを変えてあげましょう。

## 体の向きを変えるときのポイント

- ①体の前で腕を組ませ、足は膝を曲げた状態にします。
- ②肩と腰（または膝）のところに手をかけて動かすと比較的楽に向きを変える事ができます。
- ③手前に（自分のほうへ）むける方が楽に動かす事ができます。



### お知らせ

訪問診療を受けている患者様の短期入院（2週間以内）について郵送にてご案内しております。入院についてご相談のある方は、訪問診療でお宅に伺った看護師にお尋ねください。

