

避難所などで

「食べて元気を保ち、疲労や誤嚥性肺炎を防ぐ」 バスタオルの活用法(姿勢を整えること等)

バスタオルの様々な工夫です、日々の生活にちょっと取り入れてみて下さい。

- ◎ **座る・食べる時**：端巻きタオルを作り、お尻の下に敷く。
骨盤が安定して背筋が伸びて楽に食べるができます。
あぐらをかくと、より安定します。またバスタオルを敷くと、
全身が暖かくなります。床やシートに直接座ると、食べる時に
腰が曲がり反動で顎が上って誤嚥しやすくなります。
- ◎ **寝る時**：端巻きタオルを枕にします。頭が安定し横向きでも
楽に寝られます。
- ◎ **座る時**：イスに座る時や壁にもたれる時、背中に端巻きタオル
を当てると、姿勢が安定し疲労を予防します。
肩甲骨より下に置くのがコツです。
- ◎ **寒い時**：肩やひざ掛けにします。両足を巻き込むと、より暖か
くなります。

端巻きタオルの作り方・使い方



紹介:POTTプロジェクト



バスタオルを半分折る



さらに三つ折りにする



【端巻きタオル】
タオルの両端を持ち、
内向きに固めに巻き込む
・床に敷く時は、腰幅に巻く
・頭は耳より外側の幅
・背中は肩甲骨より下に置く



座る・食べる時



寝る時



寒い時



壁側やイスに座る時

バスタオルは厚手の物が効果的です。POTT 用バスタオルは、

POTTプロジェクトホームページ [URL:https://pott-program.jp/](https://pott-program.jp/) で紹介しています。