



## 〈90度側臥位〉でかなえる、 より快適な睡眠と健康づくり

一般社団法人日本重度化予防ケア推進協会 理事長  
特定非営利活動法人リハケアリングネットワーク 理事長  
作業療法士 香川 寛 先生

褥瘡予防や治療のために使われることが多いポジショニングの本質は、実は〈睡眠中の姿勢を整える〉ことにあります。リラックスできる睡眠姿勢が、結果として褥瘡の予防・治療にもつながります。

医療機関などでよく採用される「30度側臥位」は、体の骨突出が少ない箇所で圧を受けることができ、褥瘡対策としては理にかなっています。ただし、体位としては非常に不安定で、過緊張を招きやすいという課題もあります。交感神経が優位になり、睡眠の質の低下や、発汗・こもり熱・便秘などの原因になることもあります。現に私たちは、30度という角度ではリラックスして眠ることができません。

そこで注目したいのが、下肢をしっかりと屈曲した「90度側臥位」です。この体位では、下側になる大転子や肩峰に一定の圧がかかるリスクが30度側臥位以上にあるものの、体位が安定しリラックスしやすいため、睡眠の質や発汗・こもり熱・便秘などへの悪影響を軽減できます。ポジショニングの再現性も高く、現場での負担も軽くなります。

重要なのは「どの体位にもメリットとデメリットがある」という視点で、局所だけを見るのではなく、トータルな健康管理を意識すること。このマットレスは、大転子と肩峰への圧を効果的に分散し、90度側臥位でも安定した姿勢をサポート。ポジショニングクッションと組み合わせることで、褥瘡リスクの最小化と快適な睡眠環境を両立します。

| 商品名        | M·able マットレス MX 防水カバータイプ        |                     |                     |                     |
|------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 型番         | MM-MX-83R                       | MM-MX-91R           | MM-MX-83S           | MM-MX-91S           |
| TAISコード    | 01908-000054                    | 01908-000055        | 01908-000056        | 01908-000057        |
| サイズ(cm)    | 長さ 191× 幅 83× 厚さ 13             | 長さ 191× 幅 91× 厚さ 13 | 長さ 180× 幅 83× 厚さ 13 | 長さ 180× 幅 91× 厚さ 13 |
| 重量(kg)     | 7.1                             | 7.7                 | 6.7                 | 7.3                 |
| 希望小売価格(税込) | 132,000円                        |                     |                     |                     |
| 材質         | カバー:ポリエステル、ポリウレタン / 中材:ウレタンフォーム |                     |                     |                     |
| カラー        | グリーン / グレー                      |                     |                     |                     |

| 商品名        | M·able マットレス MX 専用 防水カバー |             |             |             |
|------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 型番         | MM-MX-83R-C              | MM-MX-91R-C | MM-MX-83S-C | MM-MX-91S-C |
| 希望小売価格(税込) | 29,700円                  |             |             |             |

# m·able 体圧分散式マットレス マーブルマットレス MX

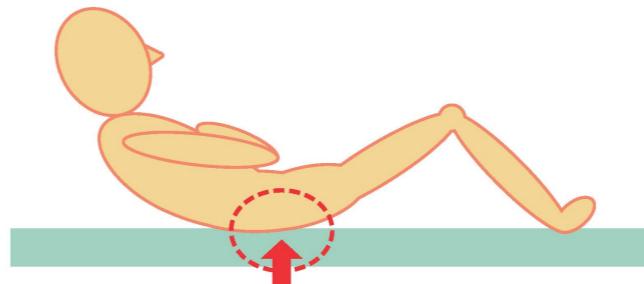


介護保険レンタル対象品  
床ずれ防止用具

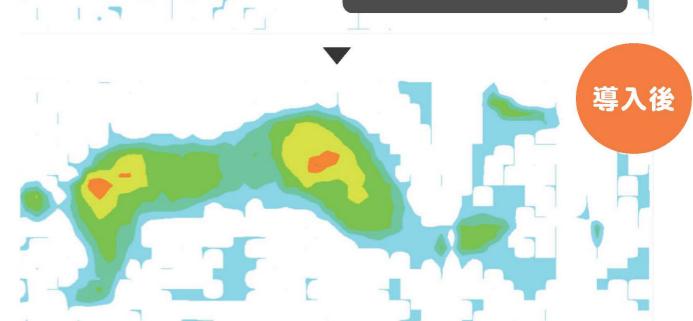
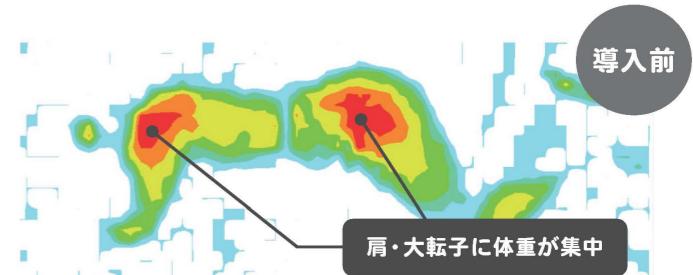
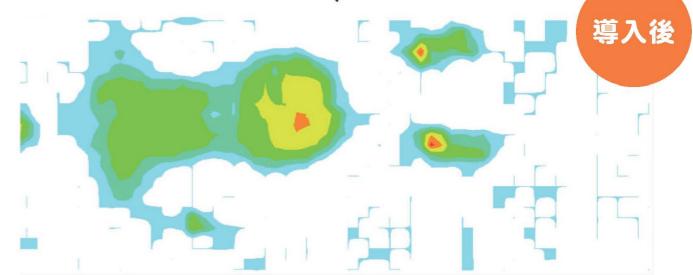
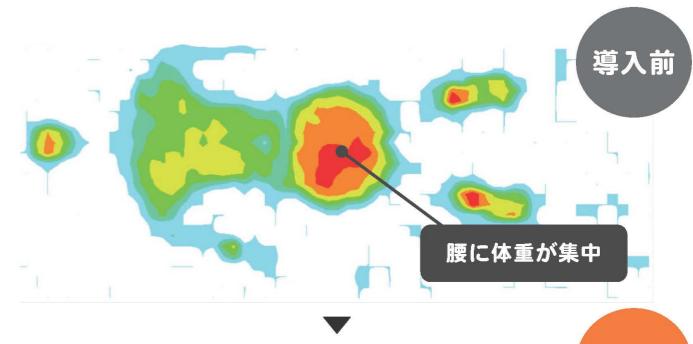
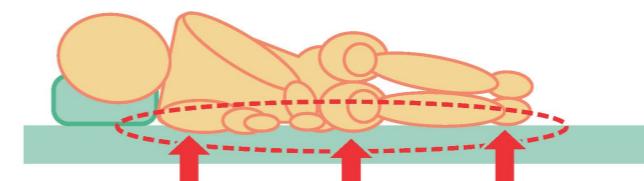
マーブルマットレス MX は、

こんな方にもおすすめです！

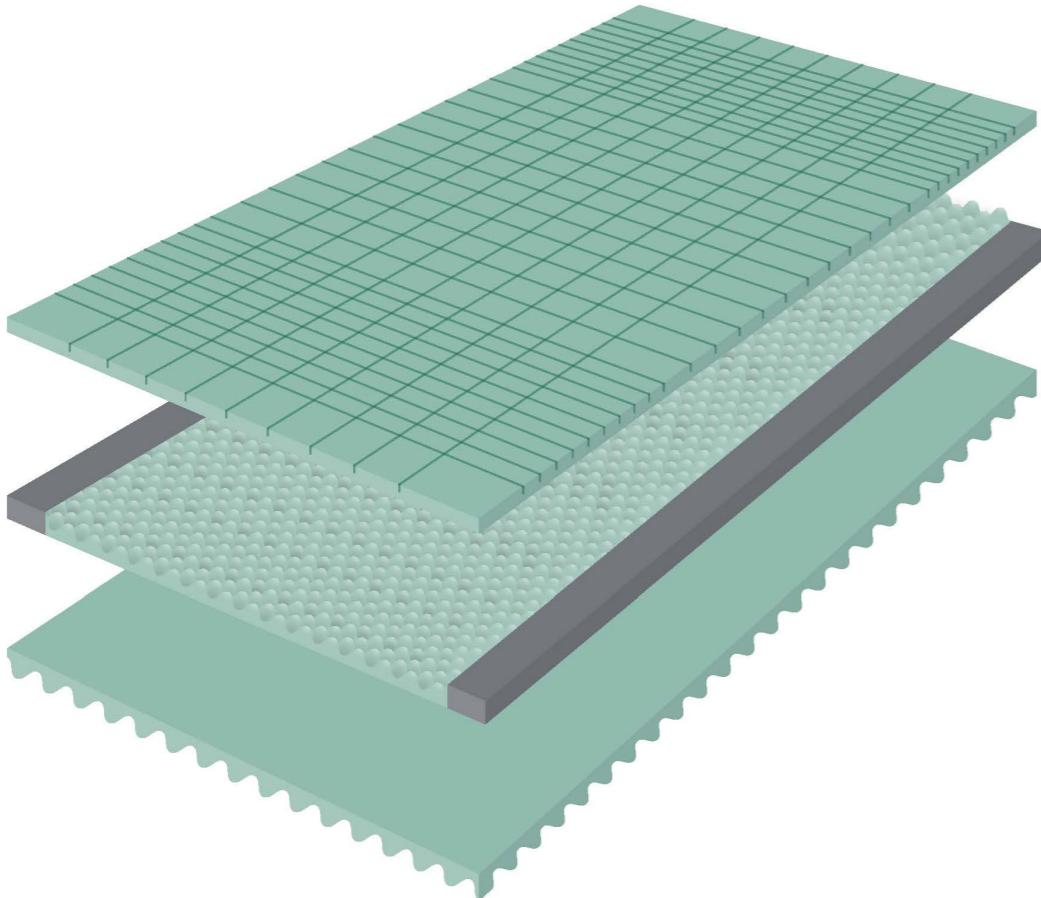
### ✓ ひざが伸びない方



### ✓ 90度側臥位の方

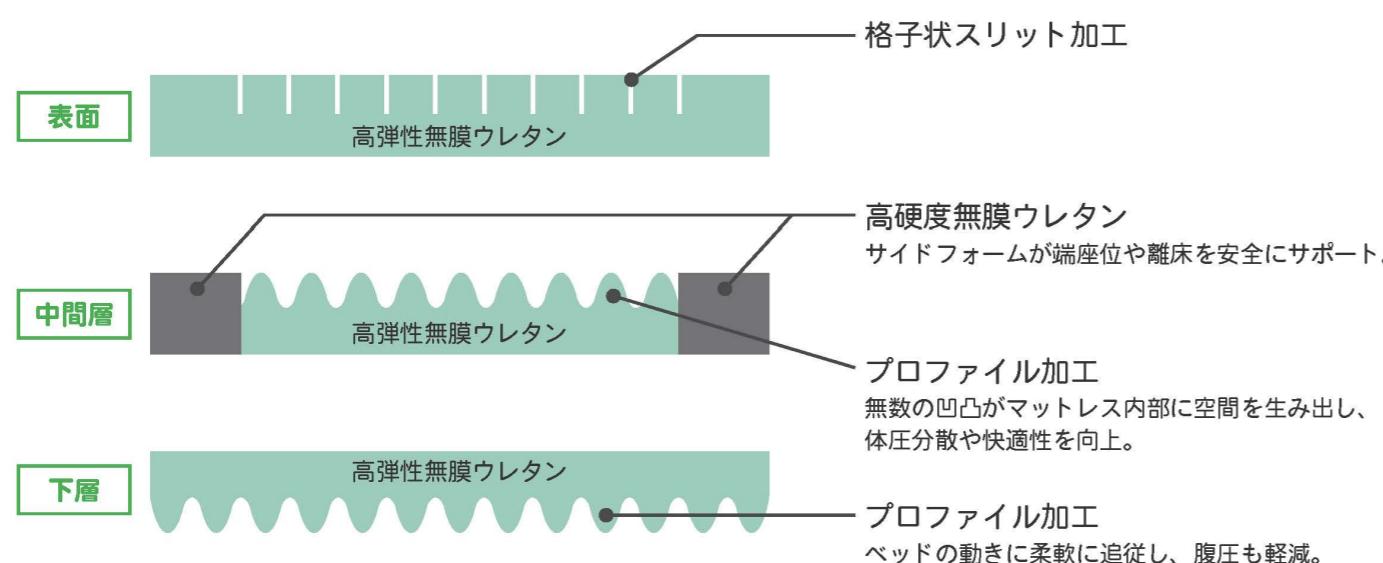


# 体圧分散だけではない。「寝姿勢ケア」まで考えた設計。



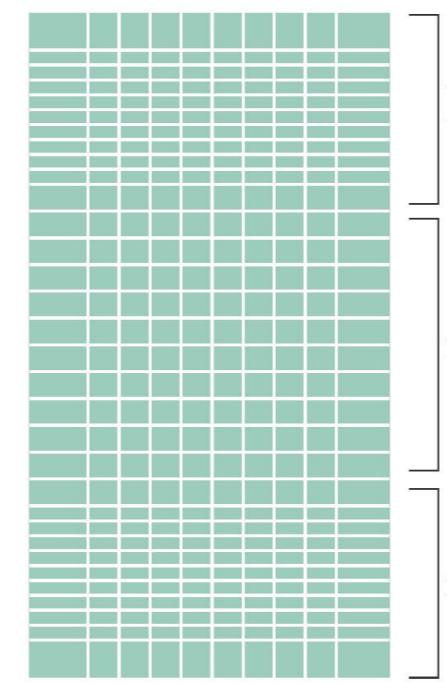
## ダブルプロファイル構造

M-ableマットレスMXは弾力の高い無膜ウレタンフォームを使用した3層構造。安定性も抜群で、床上動作やケアのしやすさをしっかりサポートします。表面の格子状スリット加工に加え、中間層・下層のダブルプロファイル加工によって体重が集中する部位をピンポイントで沈み込ませ、これまで対応が難しかった接地面積が狭い方の体圧分散も可能にしました。



## フォローグリッド（追従スリット）

マットレスの表面には、体によく追従するよう計算された独自の格子状スリット加工。体が触れる部位に合わせて大きさの違うキューブ状ブロックが適切にフォロー（追従）し、体圧分散と理想的な寝姿勢を実現します。



頭部・脚部は小さめのブロック。  
細やかな骨突出部やかかるとも優しく包みこんでくれます。  
側臥位時の肩の圧迫感も軽減できます。

腰部は大きめのブロック。  
重い腰部の過度な沈み込みを防ぎ、  
理想的な寝姿勢を実現します。

MXはすべて無膜ウレタンフォームを使用しているため、通気性が抜群。それに加え、プロファイル加工を効果的に使ってマットレス内部に空間を生み出すことにより、体圧分散・通気性・快適性・メンテナンス性を向上させました。