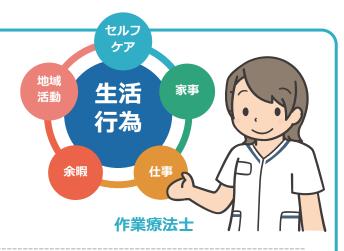
着替えとトイレの支援について

私たちの生活は、例えば朝起きて、朝食を家族と 食べて、通勤して-というようにその人がこれま での生活の中で組み立ててきた活動の連続から成 り立っています。その生活において繰り返す基本 的な活動(食事、整容、更衣、トイレ、入浴)の 中で、行う頻度が多く、負担の大きい着替えとト イレについて説明させていただきます。



着替えとトイレを行うことで…

● 生活リズムを整える

着替えることやトイレに行くことで1日の生活にメリハリをつけることができます。

● 意欲・活動範囲の拡大

着替えることで、「外に出てみようかな」と思うきっかけになります。 自宅のトイレが使用できると、外出先のトイレの使用にも繋がります。

● 寝たきり防止の第一歩

着替えることやトイレに行くことで、全身運動になります。



着替えを行う際のポイント

- 無理な方法で行うと痛みを悪化させることがあるため、その人に合った方法で行いましょう
- 一般的には…着る時は麻痺のある方から、脱ぐ時は麻痺のない方から行います。

<かぶりシャツ>



着る手順

- ①麻痺のある腕→麻痺のない腕の順に袖を通す
- ②頭からかぶる
- ③シャツを整える

脱ぐ手順

着る手順の逆の手順で行う

<前開きシャツ>



着る手順

- ①麻痺のある腕に袖を通し、肩まであげる
- ②背中から衣服を回し、麻痺のない腕を通す
- ③ボタンを留めてシャツを整える

脱ぐ手順

着る手順の逆の手順で行う



〒731-5143 広島市佐伯区三宅 6 丁目 265 番地

TEL: 082-921-3230(代表) FAX: 082-921-3237

E-Mail: wel@welnet.jp URL: http://www.welnet.jp

トイレ動作に必要なこと

トイレ動作を行うには、様々な要素(トイレに移動する、下着の上げ下げ、後始末)が必要となります。また、人それぞれで難しい箇所は異なるため、1人1人に合わせた介助方法を身に付ける必要があります。

● トイレ動作介助時の工夫例

- ① 動作前には声かけを行う (例:「立ちますよ」「手すりの方へ体を寄せて」など)
- ② 足は肩幅に広がっていることを確認する。
- ③ 立ち上がりの時に手すりを持つ際は、出来るだけ上の方を持つようにする。
- ④ 後始末を行う際は、トイレットペーパーを予め準備しておく。
- ⑤ ズボンを膝の上まで上げてから立ち上がりの介助を行う。
- ⑥ ズボンの上げ下ろしは、しっかり立った事を確認して行う。











福祉用具の紹介



ポータブルトイレ

- トイレまでの移動が長い場合
- 時間によって歩 行能力に差があ る場合



尿器

・起きたり座った りすることに時 間がかかる場合 (ベッドの上で 使用できる)

西リ八家族教室開催中!

毎月 1・2・3・4 週目の土曜日 13:00~14:00 入院患者さんのご家族を対象に、家族教室を開催しています。 (このリーフレットに関連する内容は**第 2 週目**に行っています) 詳しくは、担当の医療相談員までお問合せください♪



参加無料・予約制です