

ご自由にお持ちください

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

- 優しく肩を支え、腕や肩の関節の位置をできるだけ正しい状態のまま袖を通してましょう。
- 無理に引っ張ったり、急に動かしたりすると負担がかかり、痛みが出ることがあります。
- 着替えを介助するときは、優しく支えて行いましょう。

■ 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

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（ベッドの上で利用できる）

西リハ家族教室

- ◆ (動画) 着替え
～上半身～

