

片方の手足に麻痺のある方へ

「やってみよう！トイレ編」

看護部



## I .トイレを使用するメリット

- 自信、意欲につながる
- 寝たきりの防止につながる
- トイレ動作がリハビリになる

## II . 安全のための工夫

### ①トイレの手すりについて

- **右麻痺**の人は**左側の手すり**を使用
- **左麻痺**の人は**右側の手すり**を使用

**元気な手の側が手すりの位置**

### 右麻痺の場合

左手で掴む



### 左麻痺の場合

右手で掴む



### ②車椅子の停車位置に目印をつける

**目印は目立つ色が望ましい**

車椅子の停車位置は、手すりを掴んだとき  
**肘が軽く曲がる**程度の位置



③服装について

(^ - ^) /

**Ok!**

ゴム紐のズボンなど、片手でも上げ下げが楽。

ゆとりのあるサイズにする。(裾を引きずらないように裾あげなどで対応する)



(X - X)

**No!**

チャックやボタン、ベルトのズボン(片手では難しい)



④お尻を拭くとき  
トイレットペーパーを切れない場合、こんな方法もあります。

横に引っかけて...

引っばる!



### Ⅲ. 実践

①車椅子を停車位置まで進める。



②両方のブレーキをかける。



③ 両方の足台を上げる。



④ 麻痺側の足もしっかり地面についていることを確認してから立ち上がる



⑤便座に座る位置まで腰を回す。

⑥安定して立っていることを確認し、左右交互にズボン、下着を下げる。

※注意: 手すりから手を離しているときのバランス崩しに注意!!



⑥ ゆっくりと腰を下ろす。

⑦ 終わったらお尻を拭く。  
立ち上がる前にパンツとズボンを膝の上まで上げておく。

※注意: お尻を拭いているときにバランスを崩さないよう注意!!



⑧ 両足が床についていることを確認してから立ち上がり、安定していることを確かめてからズボンを上げる。



⑨ ゆっくりと、車椅子に戻る



#### IV. こんなとき転びやすい

- 我慢して急いでいるとき  
⇒ 余裕をもってトイレに行く
- 疲れていたり、具合が悪いとき  
⇒ 誰かの手伝いをもらう
- 床が濡れ、滑りやすくなっているとき  
⇒ 必ず足元を拭いてから行動する

- 夜間など、周囲が暗いとき  
⇒ 足元の照明、ベットランプの使用
- 目が覚めたばかりのときや眠気をもよおす薬を飲んでいるとき  
⇒ 見守りや手伝いをもらう。  
ベット上で体を慣らしてから行動する。  
尿器やポータブルトイレを使用する。