

着替えのコツ おぼえましょう

患者・家族用

☆着替えのポイント

- ①安定した座位、立位がとれる環境整備を行う
- ②適切な順序で行う
- ③自分でできる事はなるべく自分で行う



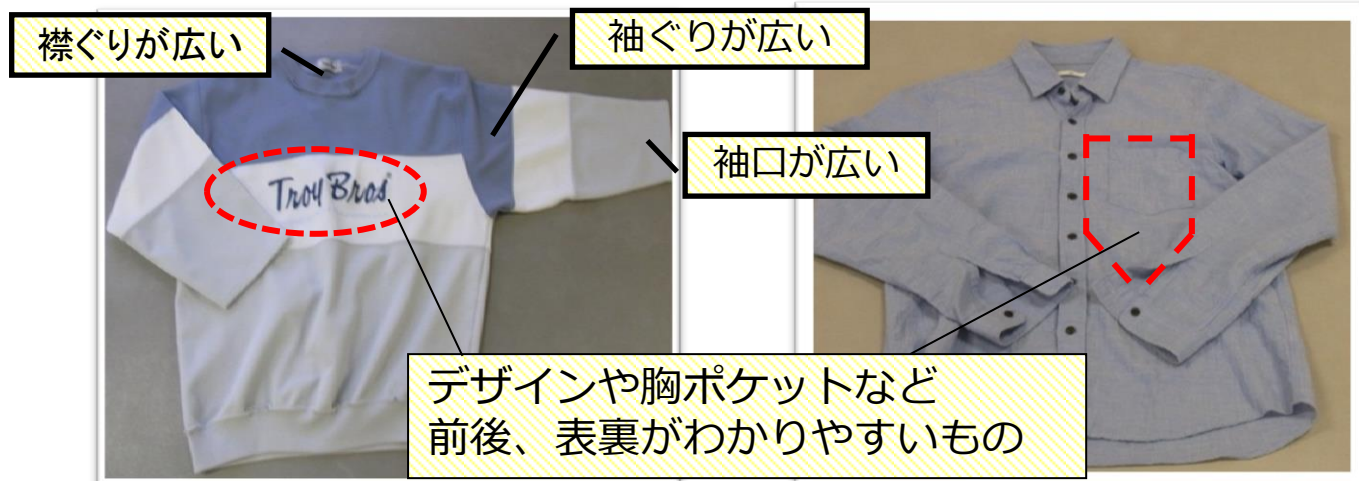
着替えはなぜ必要か？

- ・衛生面の管理
 - ・朝晩着替えることで一日の生活リズムがつくられる
 - ・着替えをして外出し、社会とのつながりができる
- 生活の質を高めることにつながる

☆着替えやすい服の選び方

かぶり型シャツ

前開き型シャツ



- ・サイズに十分な余裕があるもの
- ・陰影のわかりやすい明るい色：淡い色味やパステルカラーなど
- ・適度な伸縮性があり、摩擦が少なくすると引っ張りやすい素材
- ・かけやすい大きさや形のボタン
- ・ジッパーは避けるか、あらかじめ閉じておいてかぶり型として着る

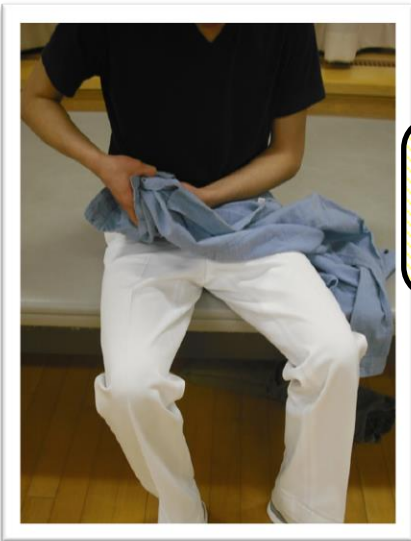


お勧めしないもの

- ・無地(特に暗色系) ・総柄模様 など

前開き型シャツ

1. 袖の入口を広げ麻痺側から入れる



◇麻痺手がブラブラしてうまく通らない場合
両膝の間に袖の入り口を広げて置き、前屈み
になって麻痺手を入れていく

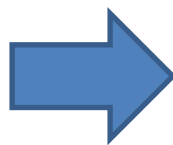
あらかじめ袖ぐりから袖口
までをたぐり寄せておく



2. 袖は肘でとめておかずに**肩**まで上げる



脇の下まで入れておくと、
後で肩からずり落ちにくい

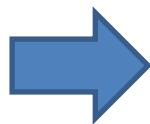


3. 襟ぐりをつかみ後ろ身頃を背中にまわす



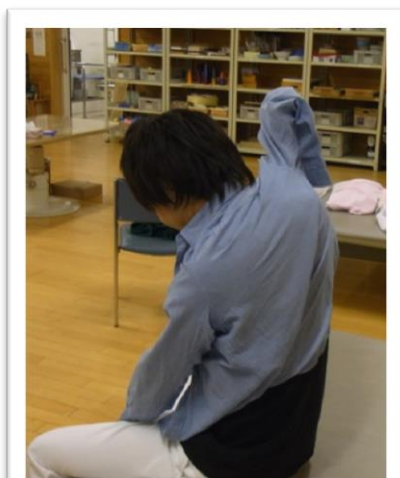
襟ぐりをつかみ**首元**まで上げる

重要



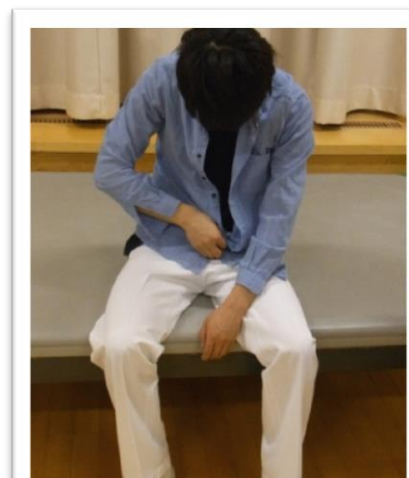
襟ぐりを持ち変え、非麻痺側にまわす

4. 非麻痺側の手を通す



工程3をしっかりと行っておけば、非麻痺側の袖通しがスムーズになる

5. ボタンをはめる



下からボタンをはめるとボタンずれを防げます

◇ボタンは大きく、見やすいものが良い



○



×



かぶり型シャツ(上肢→頭部→上肢を通す方法)

1. 袖の入口を広げ麻痺側から入れる



◇かぶり型の衣服は背中部分を上に
して膝やベッドの上に置くと、衣服
の前後左右を間違えにくい



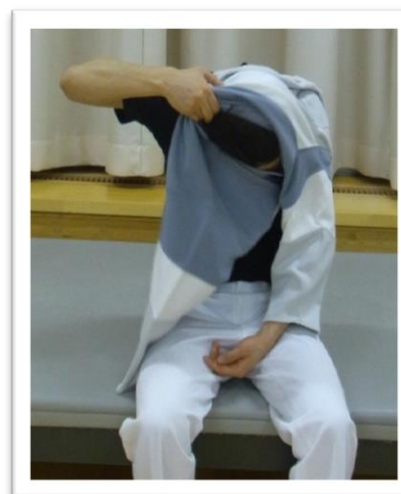
袖ぐり～袖口をたぐり寄せる

2. 袖は肘でとめておかずに
肩まで上げる

3. 襟ぐり～裾をひとま
とめにつかみ頭を通す



脇の下まで入れておくと、
後で肩からずり落ちにくい



4. 非麻痺側の手を
袖に通す

5. 衣服を引き下げ、
裾まわりや襟を整える



衣服が肩に引っかかって
しまうことが多い



かぶり型シャツ(上肢→上肢→頭部を通す方法)

1. 袖の入口を広げ
麻痺側から入れる



2. 麻痺側の袖は
肘まで上げる



3. 非麻痺側の手を袖に通す



非麻痺側の
袖を通した後、
再度麻痺側の
袖上げを行う
と良い

4. 襟ぐり～裾をひとまとめ
につかみ頭を通す



5. 衣服を引き下げ、
裾まわりや襟を整える



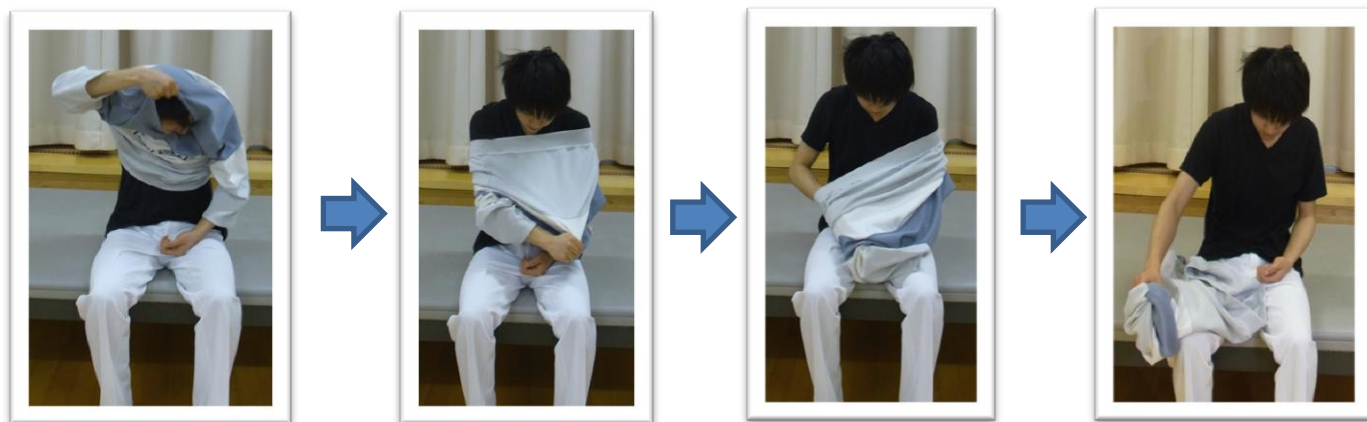
衣服が肩に引っかかって
しまうことが多い



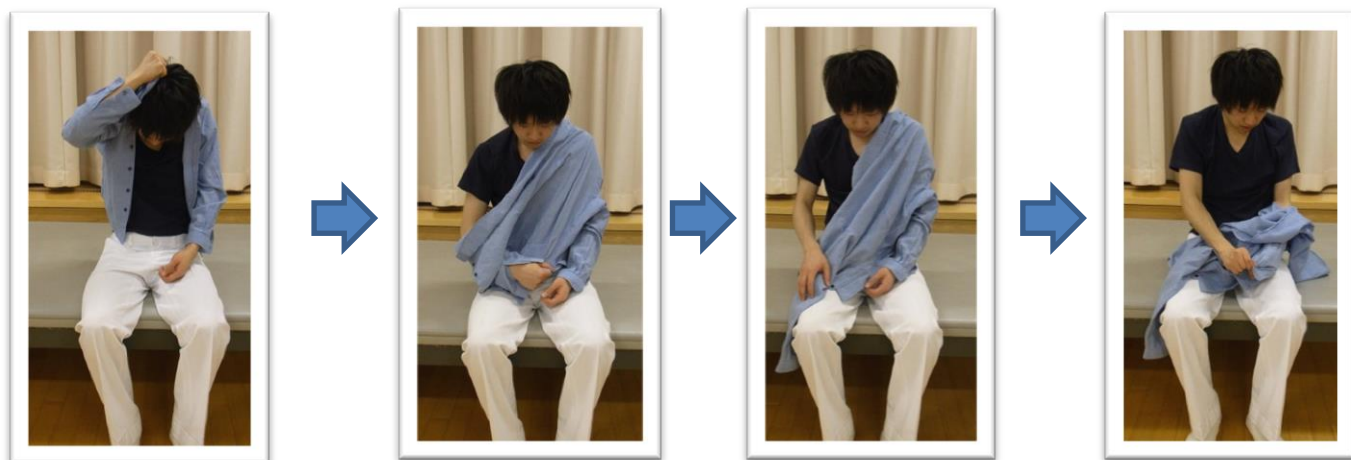
上衣の脱衣方法(2パターン)

1) 襟ぐりを引っ張って脱ぐ方法

頭部→非麻痺側上肢→麻痺側上肢の順番で脱ぐ



※前開き型シャツの場合は、1)の方法が脱ぎやすい場合が多い



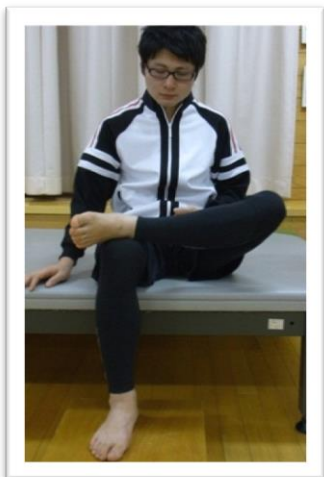
2) 非麻痺側の上肢から脱ぐ方法

非麻痺側上肢→頭部→麻痺側上肢の順で脱ぐ



ズボンの着衣(立つことができる場合)

1. 麻痺側の足を
非麻痺側の足の上に組む

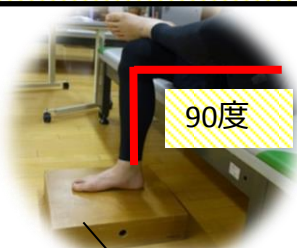


2. 麻痺側の足にズボンを通し、
足を床に下ろす



あらかじめズボンの裾を
たぐっておくと良い

組んだ足が落ちてしまう場合は・・・
膝を90度に曲げた位置にすると良い



90度

10cm程度の台



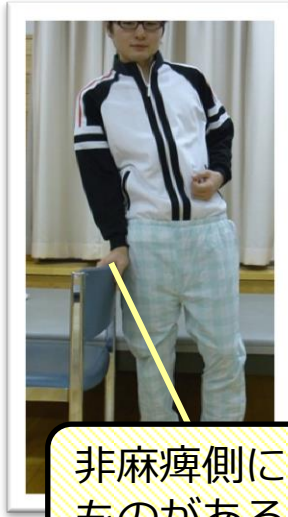
踵を上げる

3. 非麻痺側の足を通す



座ったままなるべく
上まで上げておく

4. 立位でウエスト部を引き上げる



非麻痺側に手すりなどつかまれる
ものがあると安全です

◇立位が不安定な場合
座ったまま、殿部を交互に上げて、
ズボンを上げ下げすることも可能



ズボンの着衣(立つことができない場合)

1. ベッド上で足を広げて座り、麻痺側の足にズボンを入れる



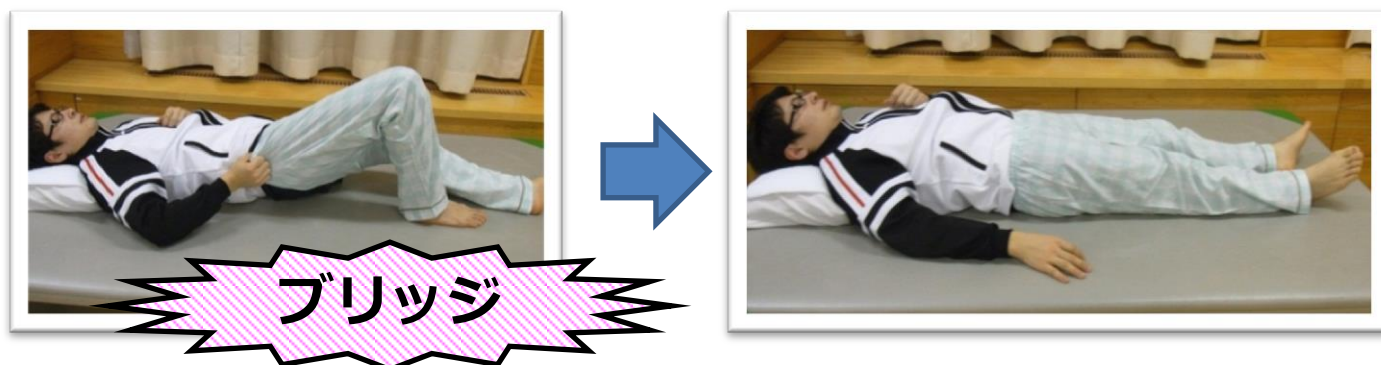
2. 非麻痺側の足にズボンを通す



3. ウエスト部分を太ももまで引き上げ、仰向けになる



4. ブリッジをし、腰を浮かせてズボンを引き上げる



脱衣は立つことができる/できない、どちらの場合もはくときと逆の手順で行う。また麻痺側のズボンは非麻痺側の足で押し下げるように行くと脱ぎやすい