

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



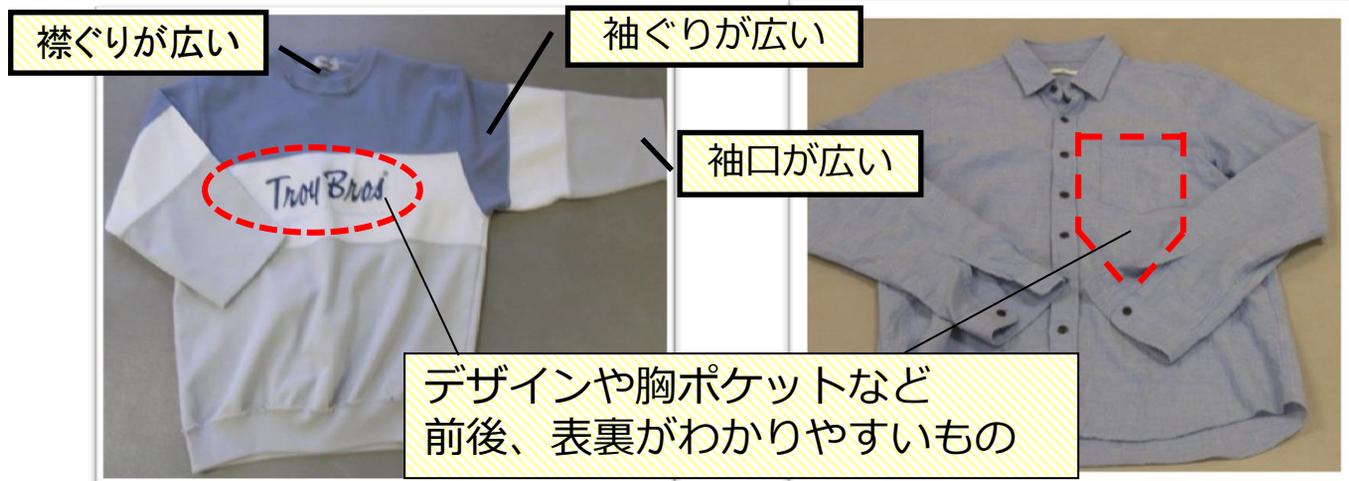
着替えはなぜ必要か？

- ・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

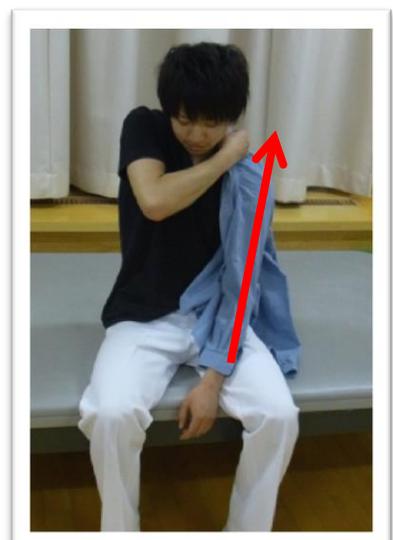
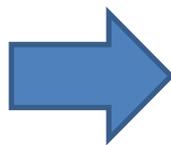
あらかじめ袖ぐりから袖口
までをたぐり寄せておく



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

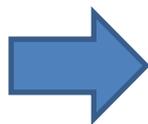


3. 襟ぐりをつかみ後ろ身頃を背中にまわす



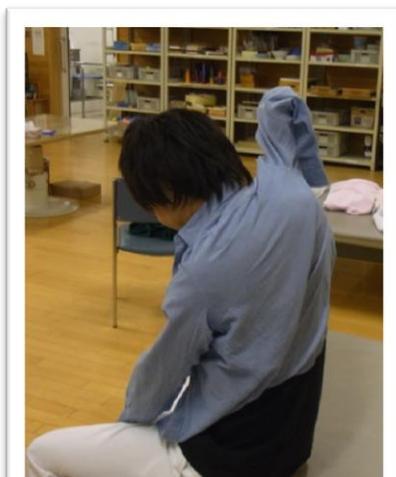
襟ぐりをつかみ**首元**まで上げる

重要



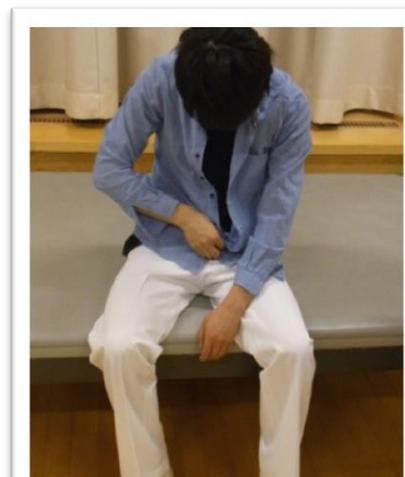
襟ぐりを持ち変え、非麻痺側にまわす

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

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～裾をひとま
とめにつかみ頭を通す



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



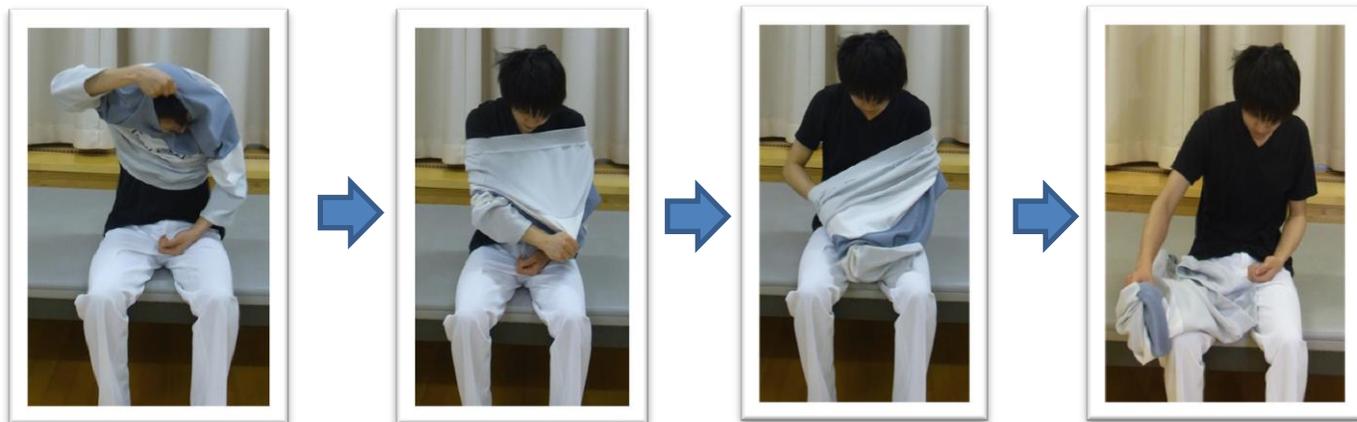
衣服が肩に引っかかって
しまうことが多い



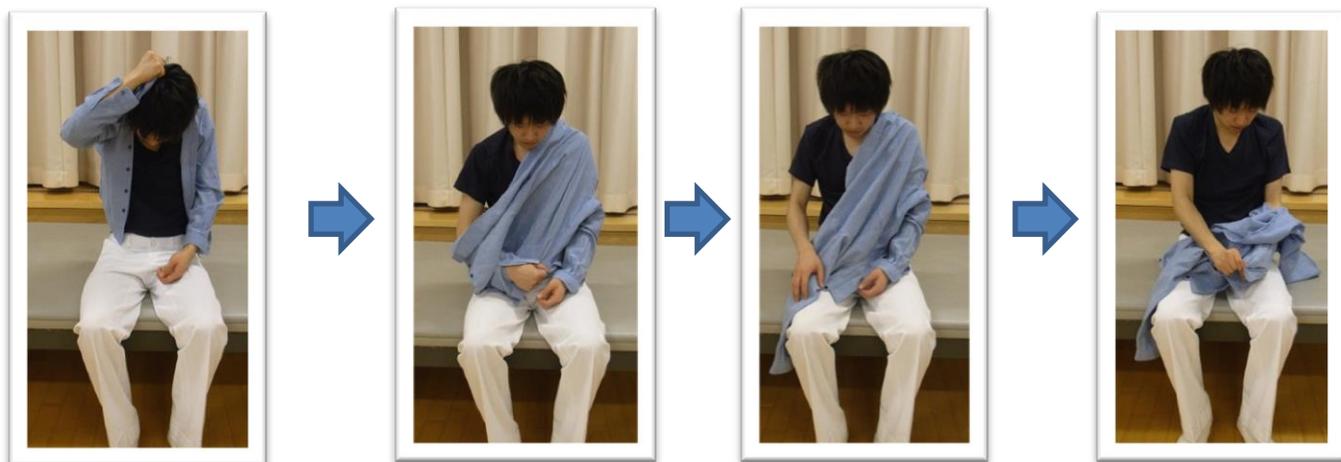
上衣の脱衣方法(2パターン)

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



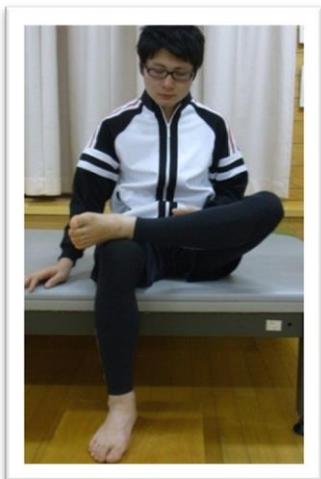
2) 非麻痺側の上肢から脱ぐ方法

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

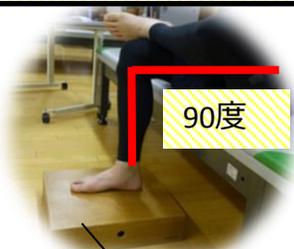


2. 麻痺側の足にズボンを通し、
足を床に下ろす



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



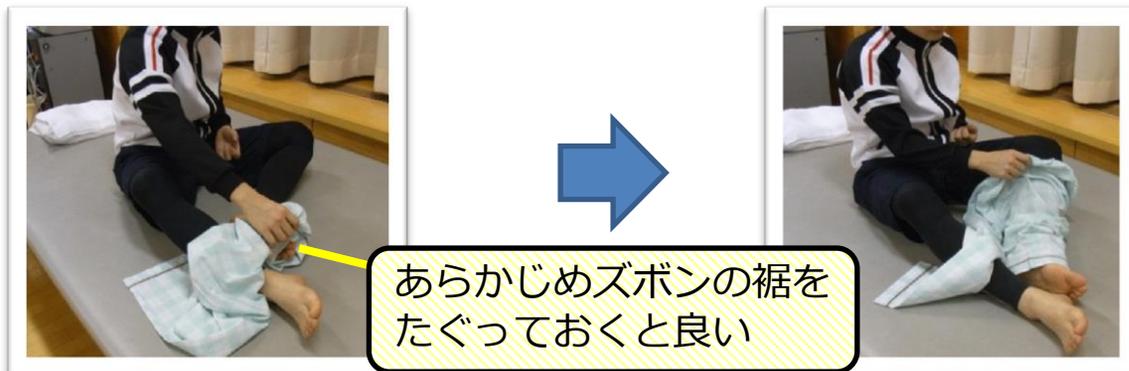
非麻痺側に手すりなどつかまれる
ものがあると安全です

◇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



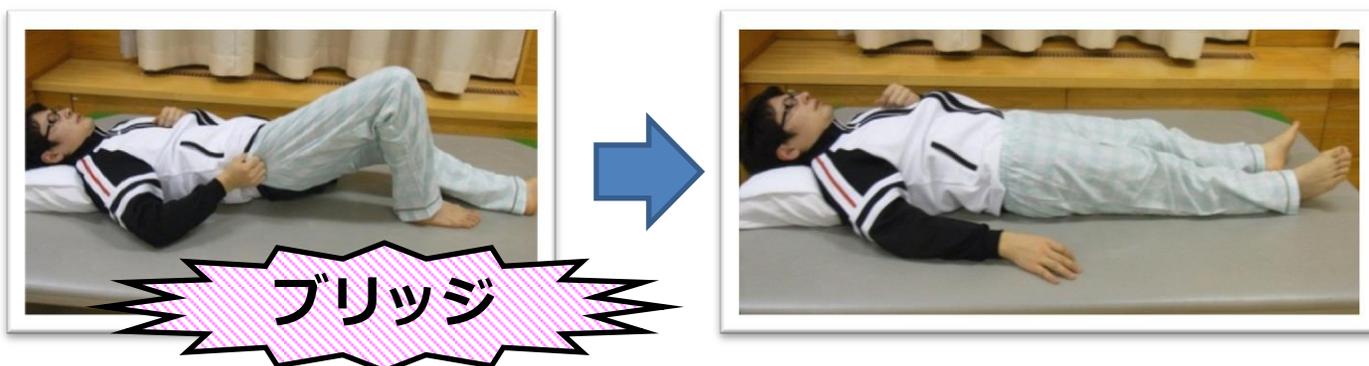
2. 非麻痺側の足に
ズボンを通す



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