

今さら聞けない！ ～更衣～？

私達は生活の中で、それぞれ季節・場所・時などにより、衣服を選択して身につけています。特に女性は、おしゃれのために衣服を着替える楽しみもあるでしょう。介護する上でも、装うことを楽しみ、メリハリのある、充実した毎日を過ごすために、更衣の介助をしていきたいものですね。今日は更衣についてみていきましょう。

●お年寄りの衣服

更衣動作はその名の通り衣服を着替える事がありますが、その意味するところは大きなものがあります。例えば、常にパジャマでいるようだの外に出るような気も起きなくなってしまう。着替えるという行為により、生活のメリハリが付くようになるのです。

お年寄りの衣服の条件としては、次のようなものがふさわしい。

- ・おしゃれで動きやすいもの
- ・胸部、腹部などを締めつけないゆったりとしたもの
- ・安全性を考えて、着丈は短めなもの
- ・軽くて、伸縮性があるもの
- ・大きなボタンや、扱いやすいファスナー、マジックテープなどを利用した、着脱の便利なもの
- ・本人の好みを生かした色彩のもの

●着脱準備

室温は22～24℃が適温。急激な気温の変化は、体温調節機能や血管伸縮機能など、様々な機能が弱まった高齢者にとって、身体に悪影響を及ぼすので気をつけて下さい。

着替えの衣服はとりやすいところに置いておきます。脱ぐ前に着る服を用意しておくのも重要です。

●衣服の着脱

原則として、脱健着患とって、健康な側から脱いで患側から着ます

(左に麻痺のある方なら、健康な右手・右足から脱いで、患側の左手・左足から着ます。)

少々時間がかかっても、自分で出来る事はなるべく自分で着脱するようにし、片膝でも立てられれば立て、腰を浮かしながら行いましょう。手足の運動にもなり、自信や満足にもつながります。



●衣服の着脱の介助の実際

今回は、臥位・片麻痺の場合の上着の着せ方をみていきましょう。

- ・健側を下にして、横向きになり、介助して患側の袖を通す。(図1・2)
- ↓
- ・上着のわきの線を患側のわきにあわせ、からだを覆うようにひろげる。(図3)



↑図1



↑図2



←図3



↑図4 お年寄りは、自分で健側の袖をとおす。

襟元を合わせる。介助者は肩・背のしわを伸ばし、全体を整える。

(続き)

- ・健側のからだの下に上衣のゆとり分を差し込む。(図4)

↓
上向きになり、上衣をからだの下から引き出す。このとき、お年寄りは健側を浮かすようにする。

↓