

家庭で出来る楽々介護 ～衣服の着脱編～

講師：相馬陽子¹⁾

1. 講座の概要

本講座は二部構成とした。第一部は、家庭で出来る衣服の着脱介護についての基礎的な知識について講演した。第二部では、介護実習室において上着の着脱介助（一部介助）とベッド上での上着の着脱介助（全介助）についてデモンストレーションを行いながら、参加者の方々にも実技体験をしてもらった。以下、講座の詳細について報告する。

2. 第一部 家庭で出来る衣類の着脱介護

高齢者は社会生活の中で、加齢による身体の不自由さや脳梗塞等の後遺症により在宅で生活を送る、もしくは施設へ入所するなど地域社会の様々な介護サービスを利用することができている。今後老老介護になった場合、お互い共倒れにならない為に少しでも介護する側と介護される側の対象者に役立ててもらえるよう、自立支援を必要とした家庭でもできる衣服の着脱方法について述べたいと思う。高齢者になり身体に不自由さがあつたとしても若い頃と同じような社会生活を送りたいと皆が願っている。その日常生活をスムーズに過ごして頂く為には私たち介護者が手助け・支援をし、そのすべての介護に必要とされるのがお互いの身体に負担をかけない介助方法（ボディメカニクス8つの原則）で対応する事である。ボディメカニクスとは、人間が動作を行う際には筋力だけを使用するのではなく、身体のあらゆる系統を使用することで効率的な動作が成り立っている。身体の神経系・骨格系・筋系などが相互に影響し合っている姿勢や動作のことである。

ボディメカニクス8つの原則

①対象に近づく

介護者と対象者双方の重心を近づける。重心が近いほど移動がしやすく密着すると余分な力がいらぬ。

②対象を小さくまとめる

対象者の身体をコンパクトにまとめる。腕や足を組み、ベッドなどに接する面積を小さく摩擦を軽減することで力の分散を防ぐ事が出来る。

③指示基底面積を広くとる

介護者が横に足を開く、前後に足をずらすなど重心を低くするほど安定する。

④膝を曲げ重心を下げ骨盤を安定させる

介護者が相撲取りの四股踏みのように、膝を曲げ重心を下げ骨盤を安定させ対象者を動かす。

⑤足先を動作の方向に向ける

介護者の足先を重心移動する方向に向け、膝の屈伸で対象者を移動させる。

⑥大きな筋群を使う

介護者の指先や腕の力だけではなく、腹筋・背筋・大腿筋など大きな筋群を使う。

⑦水平に移動する

介護者が不自然に脊柱を曲げたりねじったりすると姿勢が不安定になり、力が出せず腰痛の原因になる。

⑧てこを応用する

介護者がベッドサイドに膝を押し付けたり、肘をベッド上につくなど、膝や肘をてこの支点とすることで効率的な動作が可能になる。また、「押す」よりも手前に「引く」ことで、少しの力で動かすことができる。



1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 介護福祉専攻（〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1）

また、介護する悪循環としてやりすぎる介護は悪循環に陥る。介護する側は仕事等に追われ時間がなくゆっくり介助できないことが多い。そこで急がせるため対象者の動きを待たずに抱えることになり、対象者が力を使わない為筋力がなくなり体力低下につながりさらに介助が必要となり、介護者への負担がかかることになる。この悪循環に陥らない為には、介護する側が待てるかどうか『ケアの質』を決めることになる。また、歩行困難になると家から出なくなり、会話困難になると人に会わなくなり身体機能が低下・精神機能が低下することで閉じこもり症候群となり、さらには寝たきり・認知症に陥り介護サービス利用を検討せざるを得ない状況にもなる。

◆家庭での衣服着用の目的としての知識

衣服を着替えることは清潔を保つためだけでなく、一日の生活リズムやけじめをつけることにつながる。

- ①体温調節…外界の気温の変化に対し、身体を出来るだけ快適な状態にしておくために着用する。
- ②皮膚の保護・衛生的機能…外部からの刺激やほこり・細菌・害虫・熱・日光・けがから身を守る保護的役割がある。また、皮膚から分泌される汗・皮脂・皮膚の落せつなどを吸収する役割。
- ③快適な生活の維持…日常生活の場面に合わせて衣服を選ぶ(TPO) 活動的な場面では機能性を重視した衣服、静かに過ごすときにはリラックスできる衣服を選ぶ。
- ④社会生活への適応…個性の表現方法としての役割、社会の習慣等に基づいて選び着用している。
介護者は対象者が「自分らしさ」を發揮できるよう、好みを尊重する。対象者の状態にあった適切な衣服を選ぶ。介護者の好みは押しつけないこと。

◆衣服着脱介助の注意点

- ①対象者の体調、排泄を確認する。
- ②着替えることを説明し、対象者の了解を得る。
- ③部屋の環境を整え(室温は22℃～24℃)カーテンをするなどし、プライバシーに配慮する。また、バスタオルなど利用し露出部分を避ける。可能な限り日中は普段着に着替え、生活にリズムをつける。夜は安楽な衣類(パジャマ)にし、睡眠をよくとれるようにする。部屋着または日常着とパジャマに分け、日中と夜を区別するようにする。

◆上手に介助するコツとして守るべきこと

- ①介護者が苦手意識を持たずにポジティブに介助する。
- ②対象者それぞれにあった着脱介助の方法を習得する。
- ③着脱介助の四字熟語、合い言葉は『脱健着患』
例えば私たちもくぐりの上着を着用する場合、頭を通

してから両腕を通す着衣方法と先に両腕を通してから頭を通す着衣方法がある。介助する場合はその方の状況をよく観察し把握することが大切であり、着衣方法は着る本人が選択することが望ましい。介護者が自分の介助に自信がない、麻痺側をどのくらい動かしているのかわからない等着脱介助は何度も数をこなさないと自信がつかない。麻痺側はしっかり保護し、力を入れたり無理に引っ張ったりしないことが大切である。

また着脱時に「着衣失行」という動作が見られる。脳血管性障害の後遺症として左麻痺に多く見られる行為である。着衣する時によく見られがちで、着るという行為は頭では分かっているが手にした物が上着なのかズボンなのかわからなくなりズボンに両腕を通したりする。頭で理解していてもその動作ができない、どうしてよいのかわからなくなる。首を通すところがないために判断できなくなってしまう。着衣に失行はみられても脱衣にはあまり失行がでない。脱ぐだけなので、そのまま脱ぎ捨てるということで間違いは起こらない様子である。

◆こんな経験はありませんか？

- ①生地が伸びなくて、ピリッとさけてしまった。
- ②身体にぴったりしすぎて、肌が擦れてしまった。
- ③上手く介助できずに、時間がかかってしまった。

着脱介助の場合、着せ方が悪いというより衣類の生地が合わなくて相手に苦痛を与えてしまうことが多い。綿100%は伸びないので着脱介助には多少不向きであり、入浴後の汗をかいた時には余計着せにくく大変である。綿の他にポリエステルが入っていると生地が良く伸びる。寒い時期は、早く乾くし温かいし着せやすい事からフリースも良い。また、さらっとして肌ざわりが良い綿を好む方の場合にはワンサイズ大きめを使用する。ぴったりサイズは動きを制限してしまい、ワンサイズ大きいと自分でも脱ぎ着がしやすくなる。

◆(1)ひと工夫で快適に

～高齢者 衣服選びのポイント～

- ①転倒予防の為、裾の長さに配慮

丈の長い上着、床すれすれのズボンのすそ、垂れ下がったベルトやひもには要注意。かがんで立ち上がる時にすそ等を踏み体勢を崩す。滑りやすいフローリングや畳の上は、靴下に滑り止め加工してあるものがよい。

- ②体温調節による重ね着の場合は薄くゆったりしたものを使用

加齢によって、体温を調節する機能や気温の変化を感じる機能が低下する。身体の冷えも強くなるので夏でも厚着をする。女性に多いタイツや靴下の重ね履きは血流が悪くなるため、余計に冷えを促進する。薄くゆったり

した衣服を重ね、気温に合わせて微調整が必要。

③着脱しやすい素材やサイズに配慮

脳血管障害による麻痺・関節疾患などで体を思うように動かせない高齢者にとって着脱は一苦勞である。自分で出来てはいるが、スムーズにズボンや下着を下せずトイレが間に合わない事もある。ファスナー・ボタンが外しやすいかどうか、ピッタリしていないかチェックが必要となる。

◆(2) ひと工夫で快適に
～すでにある衣服に ひと工夫～

①大きなボタンに付け替え

②マジックテープ

③ファスナーにもひと工夫

視力が弱い高齢者は小さなボタンだと着脱にかなり時間がかかる。大きめのボタンは指先のリハビリや自立にもつながる。また、大きいボタンよりマジックテープの方がさらに脱ぎ着しやすい。マジックテープは便利だが、洗濯の際他の衣服とくっついてしまう等の弱点があり、乾燥機使用時はネットに入れたりアイロン使用時にも注意が必要である。また、つまみにくそうなファスナーには飾りを付け、クリップ・リング・リボン等つかみやすい持ち手を付けて工夫をするとよい。

上着の交換

【脱ぐとき】



【着るとき】

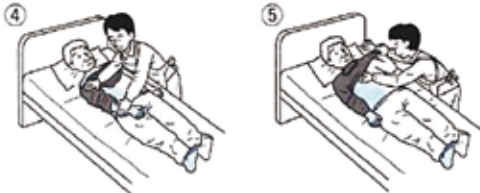


パジャマ (ズボン) のはき方 (座位)

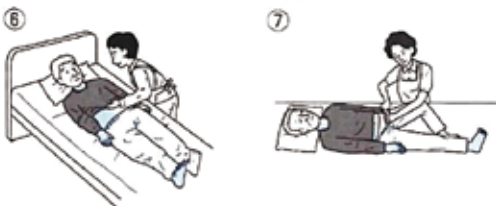
【脱ぐとき】



【着るとき】



【脱ぐとき】



【着るとき】



3. 第二部 家庭で出来る楽々介護の実技体験

本講座に参加して下さった方々と介護福祉専攻の教員が介護実習室に移動し、デモンストレーションの後に演習による実技体験を行った。

①一部介助による上着の着脱交換

二人一組となり、お互いに上着の着脱交換を行った。

②ベット上での上着の着脱交換

くぐりの上着を着てベット上に寝ている方に対し、くぐりの上着から前あきの上着への交換を行った。



4. 家庭で出来る楽々介護(衣服の着脱)のまとめとして

- (1) ボディメカニクスを活用し安心・安全な介護を
- (2) 着脱の合い言葉『脱健着患』
- (3) 正しい知識・技術を習得
- (4) 少しの工夫で楽々介護

介護者はボディメカニクスを上手に活用し、『脱健着患』を常に念頭に置き着脱介助に対する苦手意識をなくする。対象者が痛みを感じていたりしないかをよく観察し、自分でできるかどうか声かけて確認し、やれるところはやってもらい「急がせない」「せかさない」「待つてあげる」など対象者の自立支援を促しながら、介護する側もされる側も安心・安全・安楽な介護を目指すことが望ましい。

参考文献

- 太田仁史・三好春樹『完全図解 新しい介護 全面改訂版』講談社、2014
介護福祉士養成講座編集委員会『生活支援技術』中央法規、2014

開催日 平成28年11月12日(土)
場所 短期大学部棟 大講義室・介護実習室
参加人数 40名