

「在宅生活ハンドブック No. 24」

自分で行う更衣動作

別府重度障害者センター
（作業療法部門 2022）

目次

はじめに	1
I. 衣類について	1
1. 注意点	1
2. 衣類の改良	1
II. 更衣動作の環境	2
1. ベッド環境	2
2. 高床環境（トイレ・浴室）	2
3. 端座位環境（トイレ・浴室）	2
III. 更衣動作の方法	3
1. グローブの着脱	3
(1) 着脱方法の一例	3
(2) ループ付きグローブの着脱の一例	3
2. ベッド上での更衣	4
(1) 上衣の脱衣	4
(2) 上衣の着衣	5
(3) 下衣の脱衣	6
(4) 下衣の着衣	7
(5) 靴下の脱ぎ履き	8
3. 高床環境での更衣	9
(1) 下衣の脱衣	9
(2) 下衣の着衣	10
4. 端座位環境での更衣	11
(1) 下衣の脱衣	11
(2) 下衣の着衣	12
5. 靴の脱ぎ履き	13
(1) 靴を脱ぐ	13
(2) 靴を履く	13
IV. 自助具の紹介	14
1. ボタンエイド	14
2. ソックスエイド	15
3. Vela（ヴェラ）	16
◆ 自助具の問い合わせ先	17

はじめに

更衣動作は、日常生活（就寝時やトイレ、入浴時等）を営む上で日々行われる動作です。頸髄損傷者の更衣は、車椅子やベッド上など環境によって動作方法が異なるため、ここでは環境別の更衣動作方法の紹介と更衣動作のための自助具の紹介を行います。

I. 衣類について

1. 注意点

頸髄損傷者は上肢機能の著しい低下により、服をつかむことや肘を伸ばすことができない場合が多いため、伸縮性がないものやサイズが小さいものでは袖や裾を通すことが難しくなります。そのため、通常使用する衣類は、伸縮性がある、ゆったりしたサイズの物を選びましょう。また、生地が硬いものは長時間の着用や更衣動作によって皮膚を傷つけるおそれがあるため、衣類の生地は柔らかい素材を選ぶことをお勧めします。

2. 衣類の改良

頸髄損傷者のように手指の麻痺や筋力低下がある方が更衣を行う場合、衣類に改良を加えることで動作が可能になる場合があります。ここでは基本的な改良の例を紹介します。



○改良ズボン

車椅子上で自己導尿をしやすくするための前開きの改良です。ウエストのゴムの締め付けが強くズボンの腰口の上げ下げが難しい場合でも、前開きにしたまま動作を行えば、軽い力で上げ下げができます。



○改良靴下

靴下の脱ぎ履きを行う際につまみを補うために履き口にループを付けます。このループに指をかけて口を広げることにより、靴下の脱ぎ履きが容易に行えます。

Ⅱ. 更衣動作の環境

頸髄損傷者の更衣動作の環境は目的や機能レベルによって場所が異なります。更衣動作を行う環境は、大きく分けてベッド環境、高床環境、端座位環境があります。

1. ベッド環境



頸髄損傷者の更衣動作は姿勢変換を多く必要とする動作です。体幹筋や下肢筋力が著しく低下している方が姿勢変換を行う場合に、ベッドは柵や背もたれなどを利用して体を支えることができるため、更衣動作を行うのに最適な環境と言えます。

2. 高床環境（トイレ・浴室）



頸髄損傷者が排泄や入浴を行う場合、長座位姿勢で動作を行うための高床環境です。高床環境では、手すりや肘をかけることが可能な背もたれなどを利用して更衣を行います。

3. 端座位環境（トイレ・浴室）




側方移乗が可能な方は、端座位環境で更衣動作を行う場合があります。端座位での更衣動作は、ベッドや高床と比較して体幹のバランスが不安定になるため難易度が高くなります。

Ⅲ. 更衣動作の方法

1. グローブの着脱

上着やズボンの更衣動作の際に衣類をつかむ動作が困難な方は、車椅子用グローブのゴム部分の摩擦を利用して衣類の裾を引き上げたりすることができます。ここではグローブの着脱方法を紹介します。



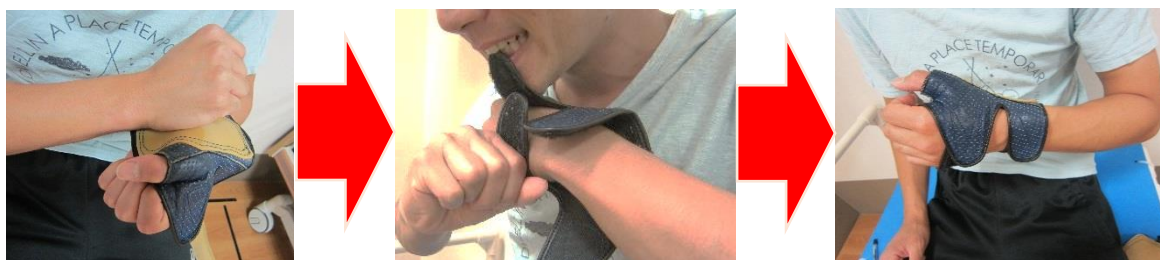
① 手の甲側
② 手のひら側

○車椅子グローブ

①手の甲側
②手のひら側

手のひら側のゴムを使用して車椅子をこいたり、摩擦を利用して衣類を引き上げます。

(1) 着脱方法の一例



①グローブの穴に親指を通します。次にマジックテープ部分を口に咥えて引っ張りながらグローブと手に緩みがないように固定します。外す際は、装着時と同様にマジックテープ部分を咥えて外します。

(2) ループ付きグローブの着脱方法の一例

グローブにループを装着しているものもあり、ループに指をひっかけるようにして付け外しできます。



2. ベッド上での更衣

ベッド上での更衣動作は姿勢変換時に柵やギャジアップ（背上げ）を使用して体を固定しながら行います。ベッド上での更衣動作は C6B I 程度レベルの例を紹介します。

(1) 上衣の脱衣



① ギャジアップや柵を使用して体を安定させます。その後、裾を口で啜えて肘を袖から抜きます。



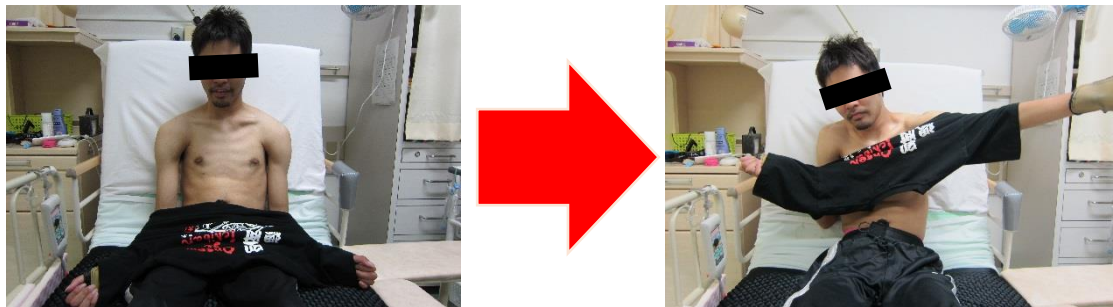
② 頭を襟から抜く際はグローブのゴム部分を利用してたぐり寄せながら抜きます。最後に反対の袖も脱ぎます。

* その他の脱衣方法

衣類を脱ぐ際に口を使用しない（啜えない）方法です。両肘を裾に入れ込み脇を大きく開くことで裾が引っ張り上げられ、肩から脱ぎます。肩関節に可動域制限がないことが必須条件です。



(2) 上衣の着衣

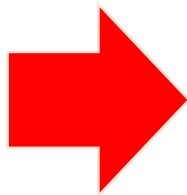


① 両腕を袖に通して肩まで引き上げます。

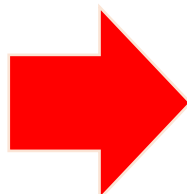


② グローブのゴム部分を使って襟ぐりから頭を通します。最後に裾を引き下げて整えます。

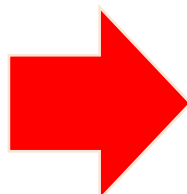
(3) 下衣の脱衣



① 柵を使って寝返りを行い、殿部の半分を浮かせてグローブのゴムの摩擦を利用してズボンを引き下げます。

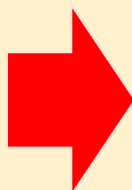


② ギャッジアップと柵を利用して体を固定して片足を引き上げて裾を抜きます。

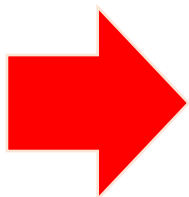


③ 反対側も同様に片足を引き上げて裾を抜きます。

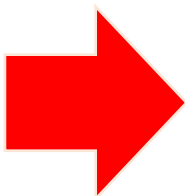
* 脱衣時にグローブを使用せず、ズボンの腰口に親指を掛けて引き下げる方法もあります。



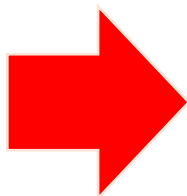
(4) 下衣の着衣



① ギャッジアップ座位で片足を引き上げて裾を通します。(反対側の足も同様です)



② 寝返りを行い、片方の殿部を浮かせてズボンを引き上げます。



③ 再度ギャッジアップ座位を取り、ズボンのファスナーを閉めます。

*ズボンを引き上げる方法は上記以外に、ズボンのポケットの中に手を入れて引き上げる方法やズボン自体にループを付けて引き上げる方法もあります。

(5) 靴下の脱ぎ履き



① ギャッジアップ座位で片足を引き上げます。靴下の踵部に指をかけて脱ぎます。

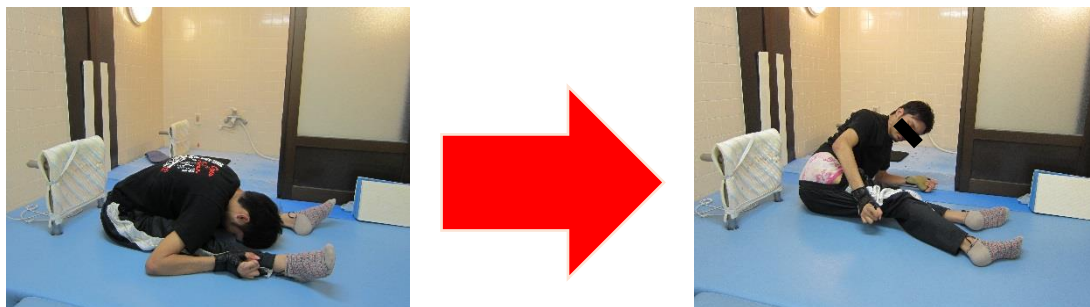


② 靴下のループ部分に指をかけます。足を引き上げてつま先に通し、ループを引いて踵まで通します。

3. 高床環境での更衣

高床環境での上衣と靴下の更衣動作はベッド上と同様です。
ここではベッド上とは異なる下衣の着脱を紹介します。動作は
C6B I レベル程度の例です。

(1) 下衣の脱衣



①前屈姿勢から側方に倒れて殿部の半分を浮かせた姿勢（片肘立ち姿勢）を取ります。その後、グローブのゴム部分を使ってズボンを引き下げます。



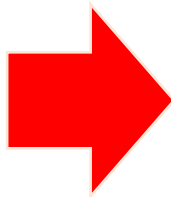
②体を起こして背もたれを利用して体を支えます。そして、片足を引き上げて裾を引き抜きます。

* 片肘立ち姿勢の保持ができない場合

体を安定させるために頭部支持枕を利用して体を支えながらズボンの上げ下げを行います。



(2) 下衣の着衣



① 背もたれを利用して体が倒れないように固定して、片足を引き上げて裾を通します。(反対側の足も同様)

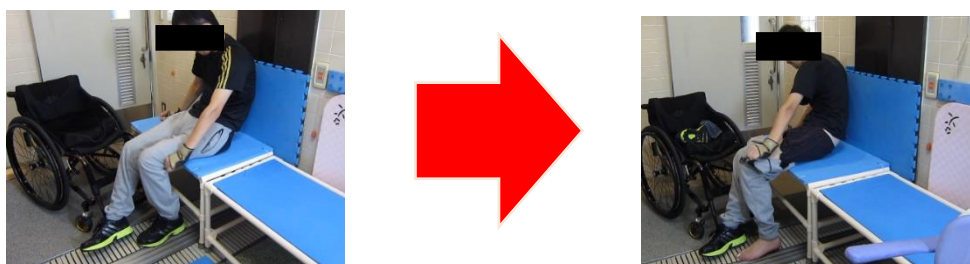


② 前屈位から側方に体を倒し、殿部を半分浮かしてからズボンを引き上げます。

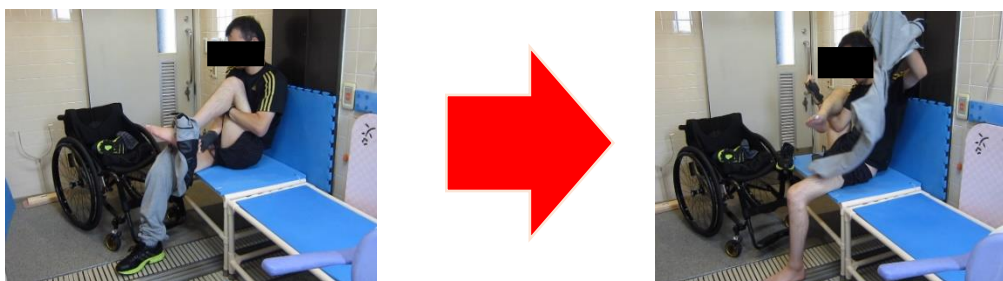
4. 端座位環境での更衣

端座位環境での更衣は体を支える接地面が少ないため、バランスが不安定になる難易度の高い動作です。しかし、獲得することで外出先での更衣に応用できること、また、大きな改修を必要としないため、広いスペースを必要とせずコストが安くすむことや、家族との共用が可能などのメリットがあります。動作は側方移乗が可能になる C6BⅢレベル程度の例です。

(1) 下衣の脱衣



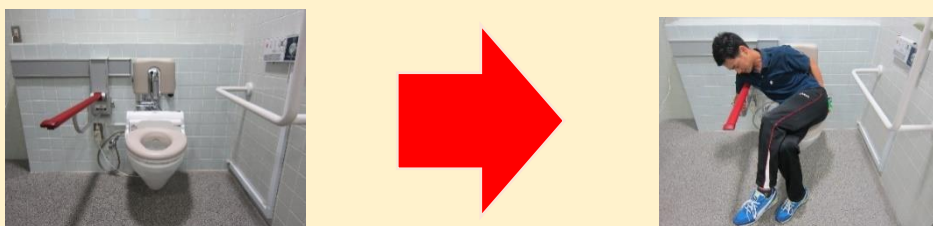
- ①端座位姿勢で後ろにもたれかかり姿勢を安定させます。その後、体を側方に傾けて殿部を半分浮かせてズボンを引き下げます。(反対側も同様)



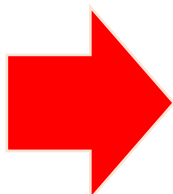
- ②姿勢を安定させた状態で片方の足を引き上げて裾を引き抜きます。

* バリアフリースイイレ環境での更衣

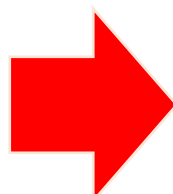
手すり付き洋式トイレで更衣を行う場合には、両側の手すりに体を預けてズボンの上げ下げを行います。



(2) 下衣の着衣



①足を上げるため前傾姿勢を取ります。前に倒れないように片方の腕でしっかり支えます。反対側の腕で片足を引き上げて裾を通します。



②反対側の足に裾を通した後に、殿部が浮かせやすいように足を組んでズボンを引き上げます。

5. 靴の脱ぎ履き

靴の脱ぎ履きは車椅子からベッドや高床などに移る際に必要です。ここでは車椅子上での靴の脱ぎ履きを紹介します。

(1) 靴を脱ぐ



- ①車椅子上で足を組みます。グローブのゴム部分を踵に押し付けて脱ぎます。

(2) 靴を履く



- ①親指とその他の指の間に靴を入れ込みます。その後、つま先に靴を差し込み靴底をグローブのゴム部分で押し付けて踵を入れます。

* 靴を履く際に、靴を指の間に入れ込めない場合は、靴紐を通す部分にループを付けて履く方法もあります。



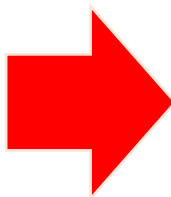
IV. 自助具の紹介

1. ボタンエイド

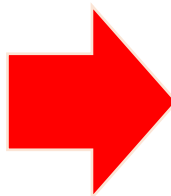


○ ボタンエイド

指が使えずボタンをとめることができない場合にボタンエイドを使用することでボタンの操作を補います。



① 手とグローブの隙間にボタンエイドの柄を差し込みます。そして、上着のボタンホールに通します。



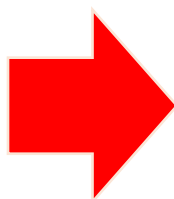
② ボタンエイドの針金部分をボタンに通し、グローブのゴム部分で衣服を抑えながらボタンをホールから引き抜きます。

2. ソックスエイド

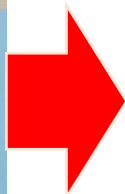


○ソックスエイド

足部に靴下を通す事ができない場合に、ソックスエイドを使用して靴下を履きます。



①靴下の中にソックスエイドを差し込みます。



②ソックスエイドにより広げられた靴下の空間に足部を通してから、ソックスエイドを引き抜きます。

* 膝が曲がらない場合でも足を伸ばしたまま使用できます。

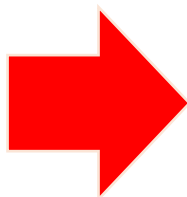


3. Vela (ヴェラ)



○Vela (ヴェラ)

靴を履く際に靴の踵部分が潰れるなど踵が入らない場合に使用します。



- ①Vela (ヴェラ) を靴の踵部に装着して、つま先を差し込みます。踵を踏み込んでも踵部が潰れずに履くことができます。

◆ 自助具の問い合わせ先

商品	会社名	連絡先
車椅子グローブ	MSY 車椅子グローブ専門店	〒581-0882 大阪府八尾市恩智北町 4-167 TEL : 072-940-3900
ソックスエイド	(株)アビリティーズ・ケア ネット	〒151-0053 東京都渋谷区代々木四丁目 30 番 3 号 新宿ミッドウエ ストビル TEL : 03-5388-7526
ボタンエイド		
Vela (ヴェラ)	(株)パシフィックサプライ	〒574-0064 大阪府大東市御領 1-12-1 TEL : 072-875-8015

* 更衣に関する自助具を販売している会社は他にもあります、自助具の購入をする際は市町村の相談事業所等にご相談下さい。

◆ 参考文献

- 1) 頸髄損傷者のための自己管理支援ハンドブック：荘村多加志，国立重度障害者センター，中央法規出版，2008
- 2) 頸髄損傷のリハビリテーション 改訂版第2版：二瓶隆一・木村哲彦・牛山武久・陶山哲夫・飛松好子，協同医書出版社，2006
- 3) 重度肢体不自由者のための支援マニュアル：国立別府重度障害者センター，

国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局

別府重度障害者センター

(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南莊園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成26年 3月発行

改訂 令和 4年11月