

「在宅生活ハンドブックNo. 26」

更衣介助の方法

別府重度障害者センター
(介護部門 2023)

目次

はじめに	1
I 服の選び方と注意点	1
1 衣服の材質	1
2 衣服のサイズ、デザイン等の工夫	1
II 更衣介助の方法	2
1 上着の更衣介助の方	2
(1) Tシャツ・トレーナーなどの着衣介助の方法	2
(2) 前開きのシャツ・ジャケット・ジャージなどの着衣介助の方法	3
(3) 脱衣介助の方法	3
2 パンツ・ズボンの更衣介助の方	4
(1) パンツ・ズボンの着衣介助の方法	4
(2) パンツ・ズボンの脱衣介助の方法	5
3 靴下・靴の着衣介助の方法	5
(1) 靴下の着衣介助の方法	5
(2) 靴の着衣介助の方法	5
4 グローブの装着介助の方法	6
(1) グローブの装着方法	6

はじめに

衣服を着替えることは、皮膚を清潔に保ち汚染から守るだけでなく、日常生活にリズムを与え、その方らしい生活を演出するためにも重要なことです。

頸髄損傷者は、発汗や内臓の制御を司る自律神経が麻痺して体温調節機能が障害されるため、暑さや寒さに対応することが困難です。気温の高い日やスポーツによる活動熱により体温が上昇し、うつ熱や脱水症状をおこしやすくなります。

また、寒い日は低体温症に気をつける必要があります。その日の気温や活動に合わせた衣服を上手に選択することが大切です。

ここでは、頸髄損傷者が衣服を選ぶ際に留意することと、更衣動作の介助方法について説明します。

I 服の選び方と注意点

1 衣服の材質

衣服を選択する際は材質の好ましい条件として、肌触り・通気性・保湿性・吸湿性・耐久性がよいこと、皮膚への刺激が少ないことなどが挙げられます。皮膚に直接触れる部分は、木綿やガーゼなどが適しています。

2 衣服のサイズ、デザイン等の工夫

肌触りなどの着心地がよく、ゆったりしていて動きやすく、また着脱しやすい衣服がよいでしょう。着脱しやすい介護用衣服も販売されており、それらの商品の特徴を理解・把握して活用していくことが、自身の着脱が可能となる範囲を広げ自立を促すことに繋がる場合もあります。

〈上着〉

普段着として使用する衣服は、伸縮性のあるものを選びましょう。ぴったりとフィットしすぎるものは、肘や肩が通りにくく更衣介助が難しいうえに、無理に行くと身体の痛みにも繋がることもあります。

シャツやジャケットなど生地が伸縮しないものは、少し大き目のサイズを選びましょう。

〈ズボン〉

車椅子に座った状態でのズボンの長さや、ウエストの締め付けを考慮してゆったり着られるサイズを選びましょう。ジーンズなどの素材が固いものや、ズボンの後ろにポケットやボタンがあるものは褥瘡の原因になるので、なるべく避けた方が良いでしょう。着用する場合は、ボタンやポケットを外すなどの改良をしましょう。

〈下着〉

ゆったり履けるサイズを選びましょう。坐骨部分に縫い目が当たらないようなものがお勧めです。男性で尿取りパッドを使用する場合、裾の広いトランクスタ

イブは、隙間からパッドが外れて落ちてしまうことがあるので、ボクサータイプをお勧めします。女性の場合は、帯下で下着を汚染しないようおりものシート等を使用することをお勧めします。

ズボンと下着は、排尿方法に合わせて改良して使用します。自己導尿や自分で尿取りパッドを交換する方は、前開きに改良します。(写真1・2)

レッグバックを使用して自分で尿を捨てる方は、太腿部分にチャックを付けて使用します。(写真3)



(写真1)



(写真2)



(写真3)

〈靴〉

なるべく幅広で、サイズも少し大きめのものを選びましょう。靴のサイズが小さく幅の狭いものでは、指が圧迫されて曲がり、褥瘡の原因となります。靴底を含め、出来るだけ硬くない素材のものを選びましょう。

II 更衣介助の方法

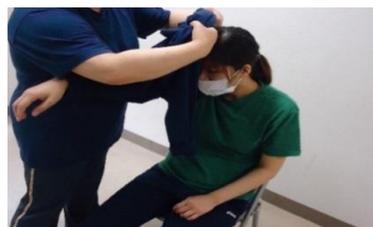
1 上着の更衣介助の方法

(1) Tシャツ・トレーナーなどの着衣介助の方法

- ①拘縮や痛みのある腕から先に袖を通します。この時に出来るだけ肩まで通しておきます。(写真1)
- ②頭に服を通します。被介助者の方に頭を少し前に倒すようにしてもらって通しやすいです。(写真2)
- ③もう一方の腕に袖を通します。(写真3)
- ④介助者は、片手で被介助者の上半身を支えながら前屈させ、背中 of 服を下ろします。(写真4)
- ⑤被介助者の前に回り、裾部分や腕周りを整えます。(写真5)



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



(写真5)

(2) 前開きのシャツ・ジャケット・ジャージなどの着衣介助の方法

- ① 拘縮や痛みのある腕から通します。(写真1)
- ② 上半身を片手で支えながら反対側へ袖を回します。(写真2)
- ③ 反対側の腕に通します。(写真3)
- ④ 片手で被介助者の上半身を支えながら前屈させ、背中 of 服を下ろします。(写真4)
- ⑤ 被介助者の前に回り、衣服を整えます (写真5)



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



(写真5)

(3) 脱衣介助の方法

- ① 片手で被介助者の上半身を支えながら前屈し、背中 of 部分を捲り上げます。(写真1)
- ② 痛みの少ない腕から先に袖を抜きます。肘を曲げて抜くようにすると脱がせやすいです。(写真2)
- ③ 服を顔に引っ掛けないように注意しながら頭から服を抜きます。(写真3)
- ④ 反対側の袖を抜きます。(写真4)



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)

ワンポイント

「服を着せるときは、よく動かない、または痛みがある側から、脱がせるときは、動く方、または痛みが少ない側から行う」のが基本です。
頸髄損傷者は体のバランスを自分でとることが難しいので、体幹が倒れてしまわないように注意しましょう。

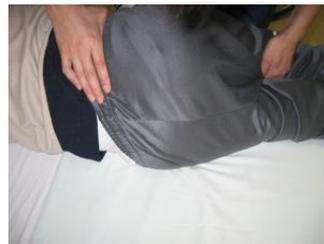
2 パンツ・ズボンの更衣介助の方法

(1) パンツ・ズボンの着衣介助の方法

- ①パンツ・ズボンを両足に通します。この時になるべく臀部の方まで引き上げます。(写真1)
- ②側臥位に介助し、片側のパンツ・ズボンを腰まで引き上げます。ズボンの中心線を臀部の中央に合わせます。(写真2)
- ③被介助者の体を反対側に向け、逆側のパンツ・ズボンを腰まで上げます。(写真3)
- ④仰臥位にし、パンツ・ズボンを整えます。パンツ・ズボンの中心線が体の中央にきているか、ズボンの裾がきちんと下がっているか、ポケットの中袋の位置が前にきているか確認します。(写真4)



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)

(2) パンツ・ズボンの脱衣介助の方法

- ①側臥位に介助し、パンツ・ズボンを出来るだけ下ろします (写真1)
- ②体を反対側に向け、逆側のパンツ・ズボンを下ろします。(写真2)
- ③仰臥位にし、パンツ・ズボンを脱がせます。(写真3)



(写真1)



(写真2)



(写真3)

(写真ではズボンのみ脱衣をしています)

ワンポイント

パンツ、ズボンを着衣させる際に臀部などに発赤や傷が出来ていないかチェックすることを習慣化しましょう。

膀胱瘻や留置カテーテルを使用している方は、ズボンなどを更衣介助する際に管と一緒に引っ張りカテーテルが抜けてしまうことがあるので気をつけましょう。

3 靴下・靴の着衣介助の方法

(1) 靴下の着衣介助の方法

靴下に足を入れ、つま先部分を少し引っ張り余裕をもたせます。靴下の中で爪が引っかかったり、指が折れたりしないよう、留意しましょう。

(2) 靴の着衣介助の方法

- ①靴を履かせる前に指先を触り、指が折れていないか確認します。
- ②靴に足を入れた後、踵部分が合っているか（ズレていないか）、つま先が折れていないか確認します。

4 グローブの装着介助の方法

(1) グローブの装着方法

- ①介助者は、被介助者のグローブを着ける側に平行に立ちます。グローブに紐がついている場合、親指に紐を掛け、手のひら側にグローブをまわして指を入れます。(写真1)
- ②親指をグローブにしっかり入れ、手の甲側のマジックテープを留めます。(写真2)
- ③手首側のマジックテープを引っ張るようにしながら留めます。(写真3)



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)

参考文献

- 1 頸髄損傷のための自己管理支援ハンドブック
国立別府重度障害者センター頸髄損傷者自己管理支援委員会編
中央法規出版 2008
- 2 わかりやすい介護技術演習 杉田啓三 ミネルヴァ書房 2005

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27年 9月発行

改訂 令和 5年 3月