

●残存機能を活かして快適に

おしり上げができる、ベッド柵を持ち体位を変えることができるなど、残存機能を活かした介助を行い、機能維持に努めましょう。



●体位を変える時はできるだけ体をコンパクトに

体が伸びきっていると介助量が多くなります。体位を変える時は、体を丸めたり足を曲げたりしながら、できるだけ体の中心に手足を近づけると少ない介助量で行えます。

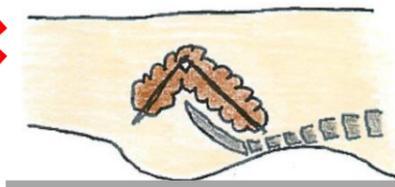
●介護骨折予防のために

無理に足を開いたり、曲げたりすると骨折の危険性があります。無理に動かすのではなく、緩む姿勢を探したり、オムツの内側を山折りにして股の間に挟む工夫も良いでしょう。1人での介助が大変な場合は、2人介助で行いましょう。

Q&A

Q 床上での排便をしやすいするには？

A 平らなベッドではお腹に力が入りにくいため、排泄物も降りてきません。ベッドアップし、足の裏を地面につけ踏ん張ってもらいましょう。可能であればさらに体を起こし、前屈位にすると、排泄物も降りてきやすくなります。



Q 便秘に効果のある体操はありますか？

A 腸の動きを良くするために、以下の運動を行うと効果があります。

① 大腸の走行に沿って刺激する



お腹に「の」の字を書くようにマッサージ

② 体を左右交互に捻り、腸管を刺激する

a



b



排泄時の関わり方

~その人らしい排泄を~



排泄とは社会生活を送るうえで

「適切な時に」「適切な場所で」「適切な方法で」

行うことが重要です。

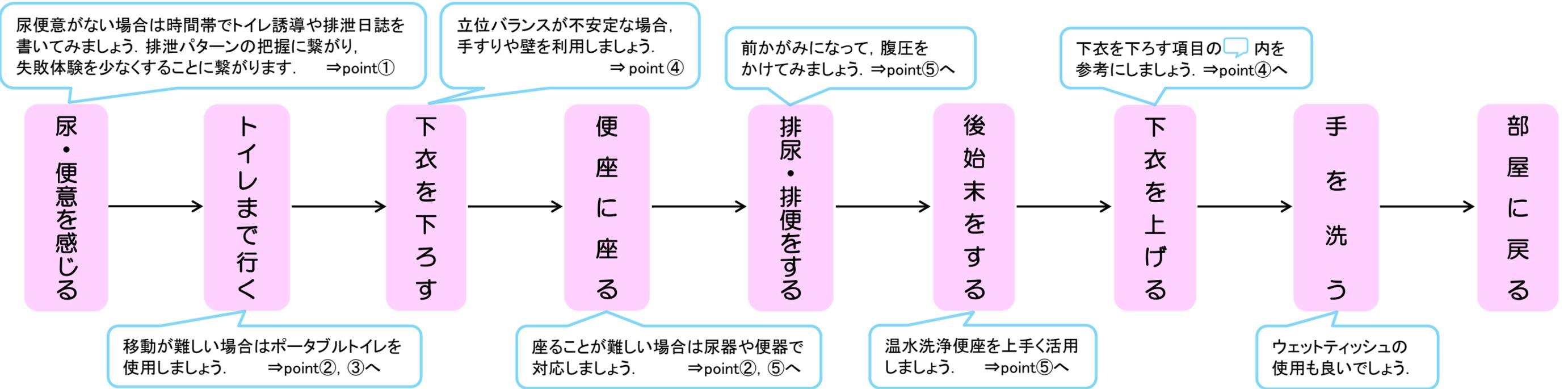
対象者一人ひとりの排泄リズムや心身の状態、

生活歴などに合った「その人らしい排泄」を探してみませんか？

排泄動作とは

～安全に行うためのワンポイントアドバイス～

排泄動作は1日の生活の中で頻度が高く、移動・移乗や下衣の着脱、拭き動作を含む複合的で難易度の高い動作です。この連続した動作の中で対象者がどこまで自力でできるか、どこの部分に手助けが必要になるのかを知り、対象者本人と介助者が安全・安楽にできる介助方法を一緒に探っていきましょう。



point①誘導のタイミング

ソワソワしたり、キョロキョロしたりといった落ち着かない様子が見られた時は、トイレ誘導をするタイミングかもしれません。排泄パターンを把握し、排泄の失敗から自尊心が傷つけられることを防ぎましょう。



point③移乗時ポイント

立ち上がる準備として、お尻を前に移動し、足をしっかり床につけます。おじぎをするように立ち上がります。移乗する側へゆっくり方向転換します。介助の際、腋の下とお尻をしっかりと支えます。膝折れがみられる場合もあるので、転倒しないように注意しましょう。座る際、“ドスン”と勢いよく座ると、圧迫骨折につながるので注意が必要です。



point⑤便座座位時ポイント

いきみ動作は前かがみになるため、体勢を崩しやすいです。手すりを使用するなどの工夫が必要です。また、対象者に合わせて“補高便座”の利用も工夫の一つです。一定時間、安楽に座り続けるため、柔らかい素材のものを使用することもお勧めです。



point②排泄環境の目安

対象者の気持ちや自立度に合わせて、環境調整することが大切です。

	トイレ	ポータブルトイレ	尿器・便器	オムツ
歩行可能				
介助歩行可能 立位、座位可能				
介助で立位、座位可能				
ほとんど臥床して過ごす				

※色の濃いものほど適しています。

point④下衣の上げ下げ時ポイント

立位が不安定な場合、手すりを使用したり、壁にもたれたりしながら行いましょう。また、座位で片方ずつお尻を浮かせながら着脱する方法もあります。座位でも不十分な場合はベッド上で行う方法もあります。



point⑥自立に向けてのポイント

介助者の在・不在によって昼間と夜間で排泄方法が異なる場合もあります。対象者の生活リズムや介護状況に応じて、用具や排泄方法を検討しましょう。

