

➤ 簡単な上着の着方と脱ぎ方（おひとり編）

片方に麻痺がある方は、上着を着たり、脱いだりするのが、とても大変です。

そこで今回、我々、広報誌作成メンバーがお送りするのは、上着を楽に着たり、脱いだりするやり方の紹介です。

なお、お一人暮らしで、左側に麻痺があるという利用者さんを想定しています。

ひとりで簡単に上着を着る方法

			
麻痺していない側の手で、しっかりと上着を握ります	麻痺している側の腕に、袖を通します	肩まで通したら、後頭部側から袖を引っ張ります	麻痺していない側の手を袖に通したら、はい、着られました！

ひとりで簡単に上着を脱ぐ方法

			
麻痺していない側の手で、しっかりと襟を掴みます	体の前側に、上着を引っ張ってきます	足などに上着を引っ掛けて、麻痺していない側の袖を抜きます	麻痺している側の袖を抜いたら、はい、脱げました！

ワンポイント



伸縮しやすい素材のものが良いです。脱着がとても楽になります。

また、襟ぐりが楽なもの、もしくは前が開いているものもオススメです。

ボタンが付いているものは、大きめのボタンに付け替えるか、ボタンの代わりに、マジックテープへ付け替えるのも良いでしょう。





➤ 上着の着せ方と脱がせ方の介助方法（自立編）

当施設では、自立支援の考えに則り、できる事は基本的に、ご本人にやってもらいます。上着を着るときも同じで、難しい部分のみ介助しております。

自立を促しながら上着を着させる方法

			
袖を通しやすくするため、麻痺側の腕を軽く下から支えます	袖が肩まで上手く通るよう、麻痺側の腕を支えます	麻痺していない側の袖を通しやすく介助します	袖が通ったら、整えて、はい、着られました！

自立を促しながら上着を脱がせる方法

			
麻痺していない側の袖を、抜けやすいように介助します	肘が引っかからないように、上着を掴みます	上着を前側に持ってきます	麻痺側の袖を抜きやすくするよう、腕を下から支えて、はい、脱げました！

ワンポイント



上着を着る場合は、麻痺がある側（患側）から袖を通します。
上着を脱ぐ場合は、麻痺がない側（健側）から袖を通します。
着患脱健（ちゃっかん だっけん）と覚えると良いでしょう！

➤ 何かお困りになっていることはありませんか？

普段の生活で、もっとこうできたら楽なのに、こういう場合はどう介助したらいいの？なんて思ってること、ありませんか？
もしありましたら、遠慮せずに職員まで、声をお掛けください。



それでは次回、2014年1月号でお会いしましょう！

【広報誌作成：渉外広報委員会】