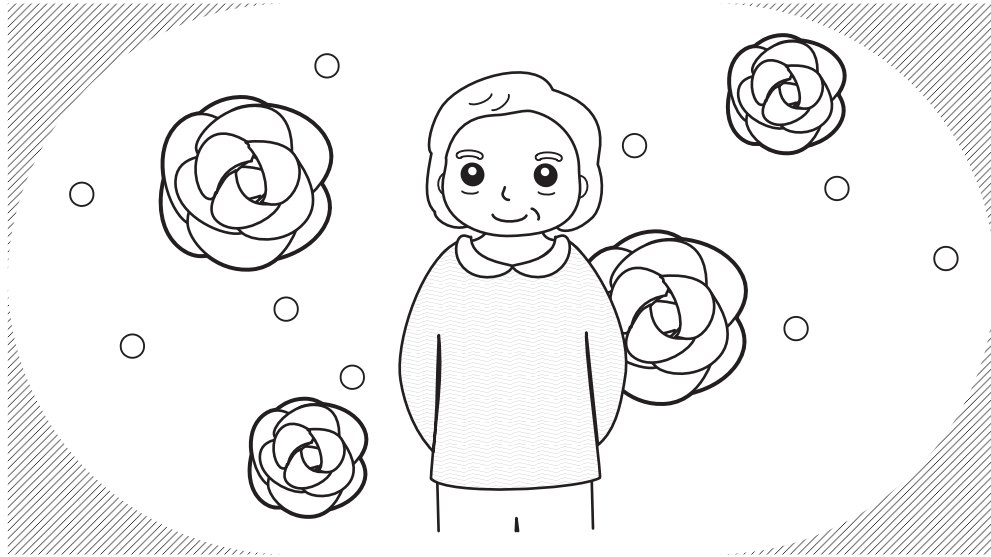
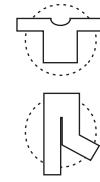


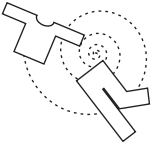
着替えをラクにするための工夫



着替えが難しくなるとき



着替えるという動作のひとつひとつは、体の動きに支障がなければ、日々まったく無意識に行っていることでしょう。しかし、突然のケガや病気などで手足が不自由になると、とたんに朝晩の着替えが困難になり、戸惑うことも多くなります。



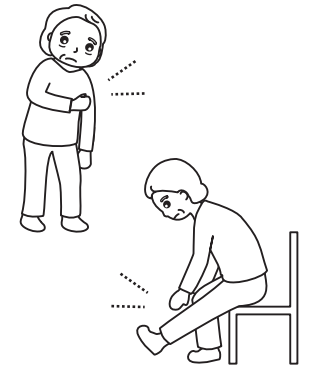
たとえば五十肩で腕が上がらないとき、痛いのがまんしてゆっくり袖を通して、ちょっと引っ張りすぎただけで激痛に襲われることがあります。誰かに手伝ってもらっても、引っ張り加減によっては肩を痛めてしまうこともあります。



加齢による

着替えに影響する体の変化

- 体型が変わる(背中が丸くなるなど)
- サイズが変わる
- 体のバランスを崩しやすい
- 膝や肩などの関節が痛む
- 腕が後ろにまわりにくい
- 手が足先に届きにくい
- 指先の細かい動作がしにくい
- 目が見えにくい
- 座る姿勢が多くなる
- 寒がりになる など



このような変化が着替えの不都合を招きます

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

脱ぎ着しやすい服とは

着替えやすさを優先するなら、サイズが大きめで身頃がゆったりしている、首周りは詰まっていない、よく伸びる素材のものが適しています。
手や腕が動かしにくい場合、上着は前あきの方が比較的着やすく、ファスナーやボタンなどは大きめのものがよいでしょう。

服選びのコツ 服の形と素材を考える

上着

上着は主に、かぶり式と前あき式があります。どちらが便利かは、体の状態や動かしやすさなどによって異なるので、状況に合ったものを選びましょう。

服を選ぶときのチェックポイント



- 前あき式
- かぶり式

前あき式の方が着替えやすい。
かぶり式もコツを覚えると着替えやすくなる。
(かぶり式の着替えのコツは4ページに掲載)

- 留め具
 - ボタン
 - ファスナー
 - マジックテープ

大きめのボタンは留めやすい。
ファスナーは引き手が大きいものを選ぶ。
指先が動かしにくい場合は、マジックテープで留めるタイプを選ぶ。

- 生地伸縮性/サイズ

生地が伸びるもの、サイズが大きいものは着替えがラクだが、きれいなシルエットを保つことが難しく、着くずれしやすい。

2

スムーズな脱ぎ着の手順

着替えやすい服の条件を知った上で、スムーズに脱ぎ着する手順を覚えることから始めましょう。

服選びのコツ 服の身幅とアームホール

上着

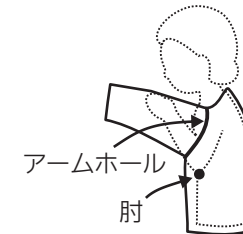
上着の脱ぎ着のしやすさは、身幅やアームホール(袖ぐり)の位置や大きさ次第で決まります。

チェックポイント

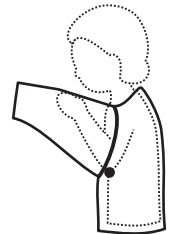


✕アームホールが小さいと…

○アームホールが大きいと…



肘を通しにくい



肘を通しやすい

脇の下を、肘がスムーズに通れば脱ぎ着しやすい

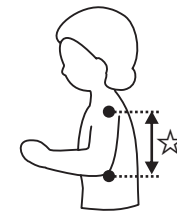
目安にする長さ ★と★、☆と☆の長さが近いほうがよい。



★体の肩から肘まで



★服の肩から脇の下まで



☆体の肩から肘まで



☆服の肩から脇の下まで

3

着るときの 片手が動かみにくい場合

上着
かぶり式

片方の腕が動かみにくいときや痛みがあるときは、「どちらの腕から脱ぎ着するか」がポイントです。

①動かみにくい腕→②頭
→③動かしやすい腕 の順に

服が自由に動かせる状態のほうが、腕を動かさずに入れられるため、動かみにくい腕から先に袖を通す。

✕アームホールの位置が固定されていると腕を入れづらい



着るときの 袖入れはねじれないように

上着
かぶり式

最初の袖入れのときに服がねじれてしまうと、身幅やアームホールにゆとりがなくなり、脱ぎ着しにくく、着た後も動きにくくなります。また、伸びる素材は着替えやすく便利ですが、仕上がりがねじれたままになりがちです。

✕ねじれていると脱ぎ着しにくい

脇の下がねじれない着方



① 袖下の縫い目の線が上から見えるように手の平を上にして袖を通す



② 肩まで入ったら次に頭を入れる

この方法だと、ほとんどねじれず、引っ張られることもなく袖入れができる。(はじめの袖入れは前あき式の場合も同様に。)

4

脱ぐときの 片手が動かみにくい場合

上着
かぶり式

かぶり式を脱ぐときは、着るときとは逆に動かしやすい腕から袖を抜きます。

①動かしやすい腕→②頭→③動かみにくい腕

脱ぐときの

上着
前あき式

前あき式の場合は、動かしやすい腕から脱ごうとしても、もう一方の肩が被われていると脱ぎにくくなります。

後から脱ぐほうの肩先だけをあらかじめおいてから、次に動かしやすい腕の袖を抜くと、両側の袖抜きがラクにできます。

①動かみにくいほうの肩先だけ
→②動かしやすい腕
→③動かみにくい腕



① 動かみにくいほうの肩先だけ先にはずす



② 動かしやすい腕の袖が脱ぎやすくなる



✕ もう一方の肩がひっかって下ろしにくい

5

はくときの コツ 片足が動かしにくい場合

ズボン

ズボンの場合も、はくときは動かしにくい足から、脱ぐときは動かしやすい足からにすると、比較的着替えがしやすくなります。ズボンはウエストがゴムになっているものがラクです。

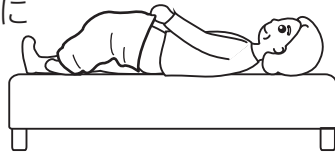
座ってズボンをはく

イスかベッドの端に座る。その状態で動かしにくい足から片足ずつズボンを通す。裾を踏んでいないか、両足を確認したら、ズボンの上の部分を持ってゆっくり立ち上がりながらズボンを引き上げる。



横になってズボンをはく

はじめは上半身を起こして、動かしにくい足にズボンを通し、次に反対側の足を通す。仰向けになり、動くほうの足で踏ん張って、腰を浮かしてズボンを引き上げる。



ズボン・下着・くつ下をはく時の注意

立ち上がってはく場合、腰から前傾する動きは腰に負担がかかります。さらに、片足立ちでバランスを崩して転倒する危険性もあります。転ばないように手すりにつかまる、壁に寄りかかる、無理をせず座って着替えるなど、安全に着替えができる環境を見直しましょう。



服を工夫する

着替えの手順やコツを配慮しても、なかなかうまくいかないときは、脱ぎ着しやすいようにリフォームを依頼するなど、服を少し工夫すると解決する場合があります。



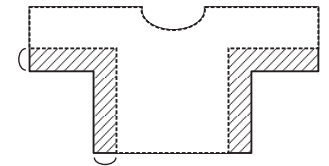
リフォーム例

リフォーム＝手を加え改良すること。仕立て直し。

リフォームをすると、見栄えが悪くなる場合もあります。個々に異なるため、例を参考に検討しましょう。

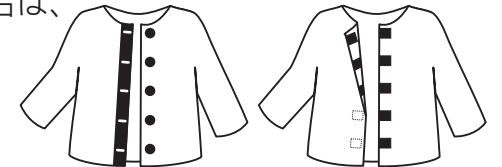
サイズの工夫

身幅やアームホールに布を足してマチを入れ、大きく広げる。



留め具の工夫

ボタンの付けはずしが困難な場合は、大きいボタンに替える。またはマジックテープに替える。つまみにくいファスナーには、大きめの引き手を付ける。



毎日着替える習慣をつけよう



着替えは、温度調節や衛生のためだけでなく、1日の生活にメリハリをつけたり、気分をリフレッシュするためにも必要です。外出の予定がないからと寝間着のままで過ごすのではなく、朝すぐに着替えることで、起き上がろうという意欲を促したり、外出への動機づけにもつながります。