

自立した排泄のために 環境を整え 用具を活用しましょう!

「安心して眠れる」「外出できる」など、前向きに心地よく暮らしていくためにおむつなどの便利な道具をじょうずに活用することも大切ですが、常時おむつのなかに排泄していると尿意・便意がなくなる場合もあります。一度おむつにしても体力が回復したら、はずす機会を逃さないようにしましょう。いろいろな工夫で快適な排泄ができるようになります。

トイレまわりの工夫

- こんな方はトイレまわりに工夫をしてみましょう。
- トイレに行って、準備が整うまでに時間がかかる。
- 足腰が弱り、すわる・立つの動作がむずかしい。
- 衣服の上げ下ろしに手間取る。
- 手先を使う細かい動作がむずかしい。



すぐ行けるトイレ

居室、寝室はトイレの近くに

トイレに目印をつける

手すりをつける

センサーライトなどで夜も明るく

三角板などで段差をなくす

床にものを置かない

動きやすいトイレ

暖かくする

呼び鈴をつける

入りやすいドア(引き戸や外開きドアなど)

トイレ

あけやすい取っ手(クリップ式取っ手など)

外からもあけられるカギ

滑り止めのあるマットを敷く

入口の段差をなくす

スリッパは使わない

下ろしやすい衣服

男性

ループをつけ上げ下ろしやすくする

靴下は滑らないものを

収縮性のよい素材のジャージ

ゴム入りのすそ

女性

収縮性のよい素材の巻スカート

すわりやすい便器

からだに合う大きさの便座

便座はやや高めが楽

し字型手すり

けこみ(便器の床近くのくぼみ)がある

背もたれがある

しゃがみやすい洋式便器

ポータブルトイレの活用

- こんな方はポータブルトイレを活用してみましょう。
- 尿意がある。
- 遠くてトイレまで行けない。
- ベッドにすわることができる。

ポータブルを使いやすいを選ぶ

ひじ掛けを外せるまたは上がる

安定感がある

便器が取り出しやすい

シート(座面)が軽い

背もたれがある

ひじ掛けつき

足を引くスペース(けこみ)がある

立ち上がりやすい高さがある

適切な位置に置く

見えない、聞こえない工夫(カーテン、ついたてなど)

ベッドからほどよい距離に動かないように

ベッドに介助バーが付いていると便利

利き手側の足元に

歩けないが立てる場合

- 足を下ろしてベッドにすわり便器のシートを上げ、下着を下ろします。
- 利き手で介助バーを持って立ち、体をまわして後ろ向きになります。
- 手すりにつかまり、あるいはポータブルトイレのひじ掛けにつかまって、ゆっくり腰を下ろします。戻る時は、反対に。

立てない場合

- 起き上がり、そのまま姿勢で体を横にずらし、足を下ろします。
- 横すべりにベッドからポータブルトイレに移動します。

※ベッドとトイレの間はぴったりつけます

※ベッドの高さと便器の高さは同じに

※ベッド側のひじ掛けは外すか上げておきます

介助が必要な場合

- 両側の間に介助者の脚を入れ、「1,2,3」とかけ声をかけて立ち上がりの補助をします。
- 膝を中心に、その場で2人に一緒に体の向きを受えます。
- 手すりなどにつかまり、体をささえながらゆっくりすわります。

※下着は立つ前か、立ってから介助者に寄りかからせて下ろします

尿器・便器の活用

●こ尿器や便器を上手に使いましょう。

- 筒型尿器**
従来のしびん。男性用、女性用があります。
- 採尿器**
尿をためるタンクをベッド下に置きます。口だけを持つので、夜間や寝たままの場合に便利。
- さし込み尿器**
採尿口が大きいので当てやすくモレにくい。上体を起こした姿勢で。

尿器を使うポイント

- ※あわてずゆっくりと時間をかけます
- ※上体を起こします
- ※防水シートを敷きます
- ※使いやすい尿器で
- ※尿器はこまめに洗います