

トイレ動作

Barthel Index Getting on and off toilet トイレ動作



1日に8回程度、平均して行う動作です。
気を遣わないで自分で
できるようにしたいですね。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1 トイレ動作とは？

洋式トイレの普及が進んで、しゃがみ動作を伴わなくてもトイレ動作ができるようになりました。

ドアを開ける

立つことが難しい方は車いすでも大丈夫。開き戸、引き戸の違いがあります。



便座に座る

トイレの高さはユニバーサルデザインで45～50cmです。
立ち上がり、着座の動作です。

ズボン等をおろす

便座に座ってから降ろす場合が多いようです。逆に装着は立ってからする場合も。

後始末をする

紙を適量とって拭き取ります。

座位で体を少しひねり、片側の殿部を多少浮かせて、手を屈かせます。



2 Barthel Indexの トイレ動作

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

□ 0点〈全介助〉

1人ではトイレに行って用をたせない状態です。



□ 5点〈部分介助〉

バランスが悪く洋服の操作や後始末などで、一部介助があるとできる状態です。



□ 10点(満点)〈自立〉

トイレの出入り、便座に座って衣服の着脱や後始末が1人でできることを指します。

3 リハビリテーション

0～5点の方へ

車いすの方は入口の改修が必要になることもあります。まず介助を減らすことを考えて環境をみてみましょう。



ドアの開け閉め、立ち上がり、着座などを基礎練習としてリハビリをしましょう。

立っているのが不安定な方は、手すりの設置に加えて、ドアはスライド式にするといった工夫も功を奏します。

後始末の自立には、座位保持能力を高めることが重要です。背もたれに寄りかからないで座る練習、片方の殿部を持ち上げる練習などを取り入れてみましょう。



3 リハビリテーション

5～10点(満点)の方へ

自力で立ったり方向を変えたりすることが難しい方、車いすの方に、手すりの設置をすすめましょう。トイレの入口からトイレの中に手すりを設置してもらうだけでトイレ動作が自立される方もいます。

L字型の手すり



トイレットペーパーをうまく使えない方は、卓上での手作業をリハビリとして取り入れてみましょう。

タオルをたたんだり折り紙を折ったり、新聞をめくる動きなど、つながりのある動作から自立が見えてきます。



こんな工夫も

●ドアの開閉

アコーデオンカーテン、引き戸などに変更することも検討してみましょう。1人暮らしなどでは簾を使ってドアをなくす方もいます。

●立ち上がりと着座

安全に行なうためには、手すりの設置が有効です。L字の手すりなど、力を入れやすく設計されているものもあります。便座の高さをやや高めに設定することも立ち上がりと着座を容易にします(補高便座など)。

●後始末

ウォシュレット、乾燥機、トイレットペーパーを片手で切り離せるペーパーホルダーもあります。

簡単アドバイス

座ってできない方は、寝た状態から練習することが大事です。できるイメージをして毎日着実にトレーニングしましょう。



入浴(洗体)

Barthel Index
Bathing self

入浴(洗体)



清拭、シャワー浴などを
組み合わせて自立を目指しましょう。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —

かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1 入浴とは?

入浴(動作)を以下の
4つに分けてみましょう。

浴室への出入り

洋服を脱いだり着たりする動作はここ
にはいれません。入浴動作では、浴室の
出入りからになります。

着座と立ち上がり

シャワーチェアに座り、立ち上がり
ます。



洗体

スポンジに洗剤をつ
けて泡を立て、体
を洗います。シャンプ
ーで頭を洗います。

浴槽の出入り

日本のように浴槽を利
用する機会が多い国で
は、点数が低く感じま
すが、体を洗うことを
優先しての結果ととら
えてください。夏場など
はシャワーでもよしと
する判断も大切です。



2 Barthel Indexの 入浴

あなたは、どの段階ですか?
チェックしてみましょう。

□ 0点〈全介助〉

体を洗うことも、浴槽に入って湯
船につかることもできない。何ら
かの援助が必要であれば介助と
なる。



□ 5点〈自立〉

どんな形であっても、
1人で洗体、入浴を行
なうことができれば
自立となる。



3 リハビリテーション

0点の方へ

まずポイントとなる問題をみるよ
うにしましょう。

浴槽への出入りの場合には立位
練習、手すりの配置が重要になり
ます。

集合住宅などでは、浴室へ入
る際に浴室との間に段差があるこ
ともあります。
高い段差は改修も視野に入れる
ことがありますので注意が必要
です。

シャワーチェア
に座って体が洗え
ない方は、普段より
背もたれに寄りか
からないで座る時
間をとり、体をひね
るなどの練習をし
てみましょう。



- 1) 立ち上がりと着座練習
- 2) 背もたれに寄りかからない
座位練習
- 3) またぎ動作(浴槽使用の場合)

3 リハビリテーション

5点(満点)の方へ

手伝ってもらう頻度を減らします。浴
室内にも手すり、滑らないマットな
どを設定して自立できる環境を取りま
しょう。スノコを敷くなどの工夫もあり
ます。ただし、転倒しないように配慮し
てください。

ふらつきや恐怖心もあるはず。見
守ってもらいながら、あせらずに確認
してみてください。

シャワーは固定すると楽です。石鹸な
ども取り易い位置、シャンプーなどと
区別してわかりやすくするなど工夫す
るといいでしょう。



こんな工夫も

●入浴サービスの利用

介護保険で認定を受けている場
合には、訪問入浴等の入浴サー
ビスを利用することができます。

専門のスタッフと入浴をすること
で、入浴に慣れ、自身でできるこ
とを増やすのもいいかと思ひます。



簡単アドバイス

浴槽を跨ぐ動作は先
の目標にしてもいい
と思います。まずは
座って体を洗うこ
とを目指しましょう。
冬場は浴室を暖め
てから入浴しましょう。



住宅改修については、事前に手続きが必要な場合があります。(介護保険適用)

→その方のお住まいの区市町村の介護保険部署や地区の地域包括支援センターを紹介してください。

移動

Barthel Index Walking on level surface 移動



生活動作において
移動の可否は
大きなポイントになります。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1 移動とは？

一定の距離を介助や見守りなしで、
1人で歩けるかどうかをみてます。松
葉杖や杖、歩行器等の使用はOK。

一人で歩く

1人で移動できる、ということ。駆
動できて1人で移動できればOK
となります。

トイレ

台所
(食事)

寝室



風呂

玄関
(外出)

車いすの使用

車いすについては、自立してい
ても5点満点となります。

2 Barthel Indexの 移動

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

□ 0点〈全介助〉

移動するには車いすも使えず、お手
伝いいただかなければならない。

□ 5点 〈自立〉

車いすに乗れ
ば45m自力で
移動(駆動)で
きる。

□ 10点 〈部分介助〉

一部の介助や
付き添いがあ
れば45m以上
歩行ができる。

□ 15点(満点)〈自立〉

1人で45mの歩行ができる。

3 リハビリテーション

車いす: 0点から5点(満点)
歩行: 0点から10点への方へ

□ 歩行目標の場合 (0点から10点)

1) 立ち上がり練習

2) つかまり立ち時間を 長くする



□ 車いす目標の場合 (0点から5点)

まず、座る時間を徐々に長くする
練習をします。車いすを漕ぐ練習
をしましょう。車いすのハンドリ
ムを後ろから前に転がします。
車いすがこげるの
であれば、タイヤの
空気や座面の高さ
などの確認も。



3 リハビリテーション

5~10点(満点)の方へ

段差等を考慮していませんが、
45m歩行できれば自立となります。
どなたかについてもらって、伝い歩
きができれば、次は歩行器や杖など
を使って自力で歩く練習をしまし
よう。

その基礎となるのが下肢の筋力ト
レーニングなので、立ち上がり練
習、スクワットなどを組み合わせて
トレーニングをしましょう。
あせらず、ゆっくりすすめましょう。

1) 立ち上がり練習

2) スクワット

3) 歩行練習

(伝い→歩行器→杖)



こんな工夫も

● 歩行を支える補助具

手すりや歩くことができるように
なると、次は歩行補助具を使って
リハビリを進めます。

T字杖、四点杖、松葉杖、歩行器、
歩行車(シルバーカー)等につい
ては、かかりつけ医などの助言を
うけて導入してみましょう。

介護保険の認定の有無により、
福祉用具として給付の対象にな
ります。



簡単アドバイス

平均年齢が80歳にも
届く高齢社会。できるだ
け足腰に心配が無く生
活したいものです。
下肢筋力強化が基本に
なりますので、薬を飲む
のと同じように毎日ト
レーニングを続けてみ
ましょう。

