

# リハビリテーション

## 下衣

寝た方が楽な方は、寝たままズボンに足を通すことから始めてみましょう。手伝ってもらふ頻度をゆっくり減らしましょう。

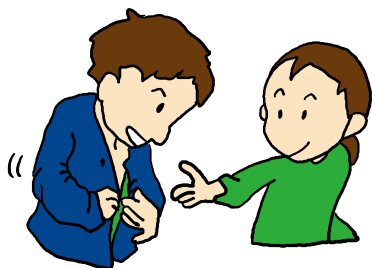


## 靴下

靴下には様々な方法があります。座れる方は足を組んでやってみましょう。また、寝た状態でも靴下をつま先にはめる練習から挑戦してみてください。

## 5～10点(満点)の方へ

手伝ってもらふ頻度をゆっくり減らして自分でできる範囲を広げましょう。履きやすいズボン、着やすい服を選ぶのも楽しんでみてください。



## こんな工夫も

洋服のボタンやズボンのファスナーをマジックテープにかえるだけで、自立しやすくなります。

靴下を履くとき、足の先まで手が届かない方は「ソックスエイド」という簡単にはける道具があります。医師や作業療法士、理学療法士などに相談してみてください。



## 簡単アドバイス

更衣動作の自立はあせらずゆっくりすすめましょう。

座ってできる練習でもありますので、自主的なトレーニングをどうぞ取り入れてみてください。



Barthel Index

Dressing

# 更衣



朝起きて、服を着替えて1日が始まります。よそ行きに着替えて外出しましょう。

東京都福祉保健局  
公益社団法人 東京都医師会

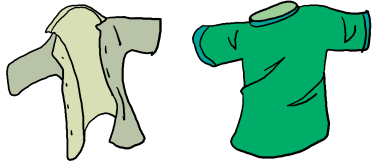
東京都地域リハビリテーション研修会  
— 明日から使える知識と技術 —  
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

# 1 更衣とは？

上衣、下衣、靴下にわけて  
できるかどうかを、みてみましょう。

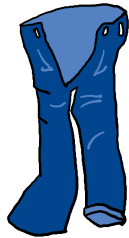
## 上衣

かぶりと開きの2種類があります。普段  
着ているタイプを練習して構いません  
が、半身麻痺の方は開きの服が着やす  
い場合があります。



## 下衣

ズボンやパンツなどで  
す。まず座って足にズボ  
ンを通す練習をしましよ  
う。体をかがめる必要が  
ありますので、転倒に注  
意してください。



## 靴下

靴下着脱はいすに座って  
足を組んで行う方法、前  
屈みになる方法、寝たま  
ま行う方法があります。  
この他、靴や下着、コル  
セットや装具等の着脱も  
含みます。



# 2 Barthel Indexの 更衣

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 >

全ての行程で介助を要し、妥当な  
時間内に完了することが難しい。



### 5点 < 部分介助 >

全体の半分程度を1人でできる。  
時間は妥当な時間内が望ましい。



### 10点 < 自立 >

実用性重視であり形にこだわら  
ず、概ね妥当な時間内に1人で行え  
れば自立。

# 3 リハビリテーション

## 0～5点の方へ

上衣もしくは下衣のいずれかにし  
ぼって、できる範囲を広げましょう。

## 上衣

開きの服は片手を先に通すことで  
着やすくなります。

着衣の練習は着衣に勝るものは無  
いので、手伝ってもらうところをゆっ  
くり減らしていきましょう。

基本的に肩を自分で十分動かせる  
ようになることが有効なので、頭の上  
に手を持ち上げる筋力が無い場合  
は、両手を組んで頭の上に持ち上  
げるようにしましょう。

また、後頭部を触ったり(結髪動作)  
腰に手を回したりする練習(結帯動  
作)も大切になります。

