更衣

◆着衣交換の目的と注意点

衣服には皮膚から分泌される汗や皮脂などを吸収することや、外部の刺激から体を保護しています。
汚れた衣服は吸水性・吸着性を失うだけでなく、その人の尊厳を失いかねません。

- 新しい肌着、衣類は皮膚の生理機能を正常に保つのに役立ちます。
- 新しい肌着、衣類は皮膚を清潔に保つのに役立ちます。
- 肌着、衣類は体温調節・体の保湿に役立ちます。
- 着衣の交換は、気分を爽快にします。
- 着衣の交換は、生活にリズムとメリハリをつけます。

加齢・病気などで身体が弱って寝たきりが多くなると、寝巻きが日常着になってしまうことが多々あるようです。
しかし、清潔を保ち気分を変えたりするためにも、昼間は普段着で夜間は寝巻などに着替えるほうが
良いでしょう。また、体を動かすことで、運動（ちょっとしたリハビリ）にもなります。

項目	内容	留意事項
１．利用者の情報把握	○氏名　○年齢	
	○麻痺と拘縮の程度	・障害の部位・程度を把握する
	○理解力	・利用者の理解力を知る
	○残存機能	・本人ができることを確認する
２．環境	○室温	・季節に応じた室温調節をする ・室温は24～26℃ぐらいに保ち隙間風が入らないようにする。
	○プライバシーの保護	・ドア・カーテンを閉め、プライバシーを保護する
３．準備	○ＴＰＯ	・ＴＰＯ（就寝・活動・外出等）に合った衣類の準備・選択をする
	○身体の状態に応じた衣類	・素材・伸縮性・ボタンの大きさなど、本人が着脱しやすい素材や形を選びアドバイスする ・本人の好みや希望を聞く ・季節に応じて適宜交換する ・汚染時は速やかに交換する
４．衣類交換の介助	○個々に合った介助	・利用者個々に合わせた安楽な体位で交換する ・声掛けをしながら、不安を与えないように介助する ・自分でできるところは自分でしてもらう ・衣類を脱ぐときは健側から、着るときは患側から行う ・障害の部位に注意し、無理な姿勢により関節などに負担がかからないように、安全安楽に交換する。 ・着用後はしわを伸ばし、褥瘡の原因にならないよう注意する
５．観察	○皮膚の状態	・皮膚の発赤・褥瘡などの有無を観察する（身体チェック表に記入） ・持参の薬があればぬる。（NSの処置も含む）
	○着心地	・活動上居にあった着心地、しわ・たるみやゴロ月感など、

不快感はないか確認する

６．着衣交換　○片麻痺の方の着衣介助　別紙・・・片麻痺着脱　参照
○全介助の方の着衣介助　別紙・・・全介助着脱　参照
○臥床状態での着衣介助　別紙・・・ベッド着脱　参照

６．後片付け　○汚染衣類の処理
・上着・下着・オムツカバーを分け、消毒液に浸けるものと区別する
・感染症がある場合は別途施設マニュアルに従う

起因疾患別留意事項

○脳性麻痺
・不随意運動や緊張があるので、手足が引っかからないよう注意する
・不随意運動や緊張がある利用者は、汗をかきやすいので、まめに衣類を交換する
・不随意運動や緊張がある利用者は、ゆっくりと緊張をときながら行う

○脳血管障害
・寝たきりの肩については、褥瘡の原因にならないよう、衣服の突っ張りや引きつれ、しわがないよう、身だしなみを整える

○視覚障害
・次の動作に移る前に、必ず声掛けをする
・どんな服を着たいのか、色・デザインを説明し、選択してもらう

○進行性筋萎縮症
・筋力がないので、首がカクッとなってしまわないよう、しっかり首を支えて行う
・筋力がないので、首が十分に支えられないので、被り物は頭から通す
・筋力がないので、袖などを通すために腕を持ったあと、さっと手を離さない

○リウマチ
・関節が固定し、曲がらない利用者については、関節に負担がかからないよう、ゆっくり丁寧に行う

・体調の善し悪しの変動が激しく、周期的に悪くなることが多いので、体調に合わせた介助を行う
・関節が固定し、曲がらない利用者については、関節可動域以上に手足を広げたりしないように気をつける。指先など特に注意する

〇頭部外傷後遺症　**・気分や感情の変動が激しい場合は、本人の状態に合わせて介助を行う**
・無理強いや急に行うなどの行為は絶対にやめ、声掛けや説明をし、納得してもらってから介助を行う
・興奮したりする原因となるものは、あらかじめ排除し、改善しておく