



～いつまでも普通に楽しい暮らし～

『介護方法』の基礎知識

生きがいプラン 21（高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画）では、2025年（平成37年）の市の65歳以上人口は1万1,394人（高齢化率21.0%）、要介護・要支援認定者は1,888人（認定率16.7%）と予測しています。

高齢者が、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域でいつまでも暮らしていくには、家族や周りの皆さんの支援も必要不可欠です。

今年度は、市内の介護保険サービス事業所などに勤務する介護福祉士の皆さんの協力を得て、家庭で介護を行う際のポイントを伝えていきます。

《着替え》

着替えをする時

①皮膚の清潔を保つことができる
全身の皮膚状態が確認でき、発疹やけ
がの発見にもつながります。

②生活のメリハリがつく
気分転換にもなります。家に一日中い
たとしても寝間着のままではなく、一日
2回は着替えをしましょう。

介助のポイント

①着脱しやすい衣類を選ぶ

- ・伸縮性のある生地
- ・ゆとりのあるサイズ
- ・大きめのボタン
- ・ウエストがゴム製のズボン
- ・前開きの服 など

介助がしやすく、介助を受ける本人も
余裕を持って手足を動かすことができま
す。

②関節をしっかり支える

まひや痛みなどで関節が動きにくい場
合、無理に腕や足を引っ張るとけがをす
ることがあります。肘、膝、手首、足首
などを支えて関節を安定させましょう。

最後に

③まひなどで半身が動かし
にくい人への介助の場合
・衣服を脱ぐとき：動く方の手足か
ら先に脱ぎましょう
・衣服を着るとき：動かしにくい方
の手足から先に着ましょう

本人のペースに合わせて、一つず
つ声かけしながら、着替えの介助を
行いましょう。

また、すべてを手伝うのではなく、
腕を伸ばす、ボタンを留めるなど、
本人にできそうなことは行ってもら
うように声をかけてみましょう。

