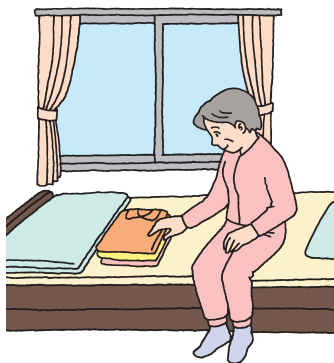


「着る」

身体の状態や生活リズムに合った衣服選びで活動的な気持ち呼び覚まそう

「着替え」は自立した生活の基本です

「着替え」は、単に清潔や温度調節のためだけではなく、生活にメリハリをつけたり、気分をリフレッシュするためにも必要です。外出の予定がないからと寝間着のまままで過ごすのではなく、朝、着替えることによつて、起き上がろう、誰かと話そうという意識を保つことができ、外出への動機づけにもつながります。衣服そのものを楽しむことは心の栄養にもなります。



脱ぎ着しにくい衣服は着替えの意欲を低下させることも

腕が上がりにくくなったり、手先が思うように動かなかつたりすると、着替えるのも大変です。大きなアームホールや、簡単テープ止めの合わせなど、楽に脱ぎ着ができる衣服で、「着替えよう」という意欲をサポートしましょう。簡単テープ止めの外に飾りボタンがついているなど、高齢者のおしゃれ心を尊重したデザインや色彩の洋服もたくさん揃っています。



尿失禁は下着で対策可能 外出をためらわないで

くしゃみやちよつとした動作で尿が漏れるのは、高齢者にとっては自然なこと。恥ずかしいことはありません。最近の尿失禁用パンツは、機能もデザインも大変優れているので心配は無用。逆に尿漏れを心配して外出が減ると、運動不足によつて身体の機能が低下してしまいかねません。尿漏れ対策は下着にお任せ。自信を持ってどんどん外出を楽しみましょう。

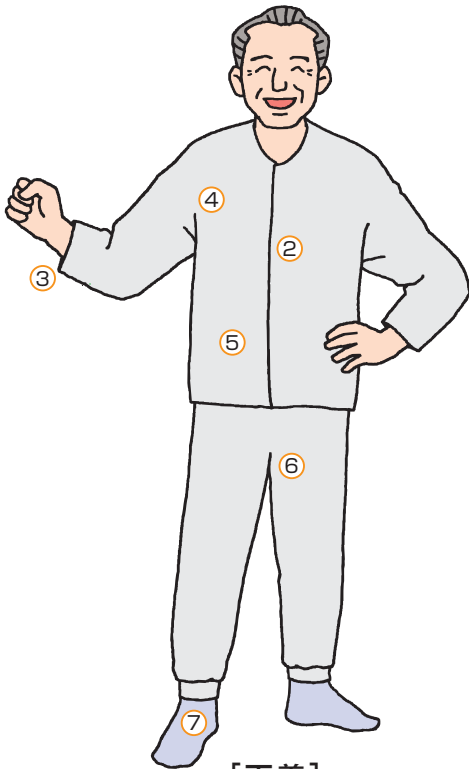
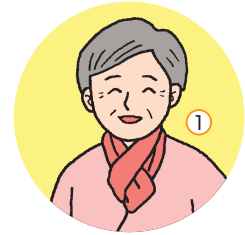


ミニ知識

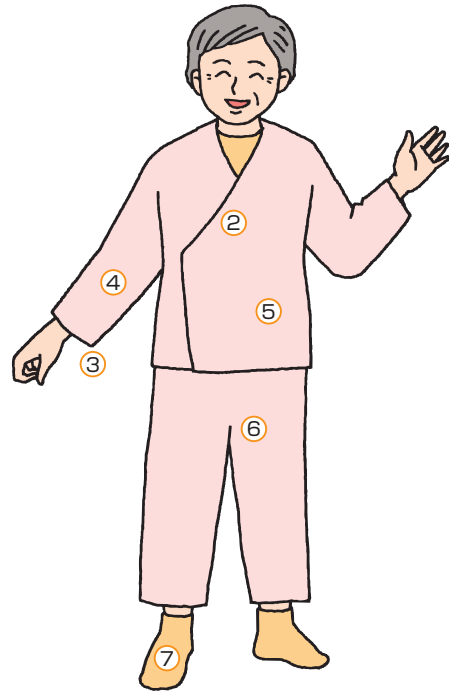
高齢者の衣類選びは、「暖かさ」が重要です

年齢が増すとともに低下していく基礎代謝量や、皮下脂肪の減少により体内に熱が蓄積しにくくなること、血管の老化による血のめぐりの鈍化など、高齢者が「寒がり」になる原因は数多く上げられます。実際、夏でも厚手の衣類を身につけている方を目にするのも珍しくありません。衣類選びにも体を冷やさない厚手の下着などを取り入れるなど暖か対策を心掛けましょう。

毎日をすがるがしく送る 衣類選びのポイント



[下着]



[室内着]

① 首回り

体温調整のしやすい襟ぐりのものを。首巻きや肩掛けなどを併用するのも◎。

② 開けやすい前合わせ

手元が不自由な方でも開閉しやすい、簡単テープ止めやホックなどを選びましょう。

③ 袖口

袖口が大きくすっと手を通り、引っかかりにくいものを。

④ アームホール

腕が上がりにくい方でも手を通しやすい大きめのものを選びましょう。

⑤ 素材

肌への摩擦が少ないやさしい素材や保温性と通気性の豊かなものを。

⑥ 股ぐり

履きやすく脱ぎやすい、ゆったりとしたタイプがおすすめ。

⑦ 靴下

フローリングや畳での転倒を防ぐ滑り止め付きタイプや、足首のうっ血に配慮したものを。

失禁パンツの選び方 症状と目的に合わせてお使いください。詳しくは ▶ P17

		家にいる時	半日程度の外出時	旅行など外泊の時
女性	くしゃみなどで少し漏れる方	自立パンツさわやか	自立パンツさわやか	自立パンツさわやか
	少しの漏れが頻繁な方	自立パンツすっきり	自立パンツすっきり	自立パンツすっきり+自立パッド
	お手洗いまで間に合わない方	自立パンツ安心	自立パンツ安心	自立パンツ安心+自立パッド
男性	尿切れが悪くパンツが漏れる方	自立パンツさわやか(ブリーフ)	自立パンツさわやか(ブリーフ)	自立パンツさわやか(ブリーフ)

認知症の方には、 介護する側にもやさしい 上下続き服を

認知症の方の服選びはご家族の切実な問題の一つでしょう。着替えやオムツ交換がしやすく、自分で服を脱いだりオムツをいじったりできない上下続きの服がおすすめです。アームホールや腰回りに十分なゆとりがあるので動きやすく、着替えも簡単。前面のフルファスナーや、認知症の高齢者には一人で開けられないタッチホックなど、介護する側とされる側の両方に快適な機能が盛り込まれています。 ▶ P19-P20