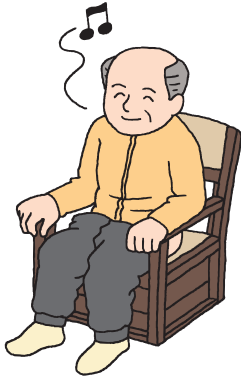


「トイレ」

排泄は、誰にとっても当たり前前で、デリケートなことだからこそ快適に使え、最適な用具を選びましょう

日常的な行為だから できるだけストレスを少なく

毎日の排泄は、当たり前前の行為というだけでなく、健康にとっても大切なこと。けれど居室内で排泄しなければならぬ場合、臭いを気にしたり、羞恥心から、あるいはお世話する方に気兼ねするあまり、長時間、無理に我慢してしまおう方も少なくありません。そうしたストレスを感じることもなく、心おきなく排泄するためには、用具など排泄の環境を整えることが重要です。



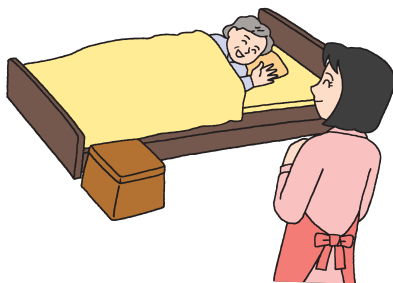
おむつに頼らず 自立した生活を

自力で排泄することは、心と体の自立にも影響を及ぼします。排泄のたびに便座に座ることで、日何度かはベッドから起き上がる習慣がつくのはもちろん、何より自分で排泄することが自尊心を高め、前向きな気持ちにつながります。「トイレを使うより簡単、ラク」など、おむつのメリットもたくさんありますが、体が動く限りはおむつに頼らず、自力での排泄を心がけましょう。



介護する方の ストレス軽減も大切です

ご家族や介護のプロであっても、排泄の後始末はやはり大変なものです。気兼ねなくサポートを受けるためには、介護する方の負担を減らすことも必要です。脱臭機能に優れたもの、排泄物の後始末や清掃が簡単なものなど、便利な機能を備えたポータブルトイレを活用することで、介護する方のストレスを軽減できます。



ミニ知識

足腰に負担のかかる和式トイレを簡単に洋式にできます。

和式トイレは、「しゃがむ」「立ち上がる」といった動作の際、膝や腰に大きな負担がかかります。後ろ向きに転倒するなど、怪我の危険性もあります。洋式トイレなら立ち座りの負担を大きく軽減することができます。「大がかりなりフォーム工事は、手間も費用も大変」という方でも、簡単に和式トイレを洋式に変更が可能。手すりなどを付けることで、いっそう安全・安心なトイレに替えることができます。

詳しくは▼P115



こんな方にポータブルトイレがおすすめです

〈身体状況〉

足腰が弱って
トイレまで行くのがつらい

目が悪くなって
夜トイレに行くのがこわい

心臓が悪く、トイレは寒くて
負担がかかる



〈住環境〉

トイレまでに階段や段差が
あってあぶない

トイレまで距離があって
しんどい、間に合わない

途中に家族の部屋があり
夜間はトイレに行きにくい

ポータブルトイレ 選びのポイント

まずは、家具調タイプか樹脂製タイプを選択しましょう



家具調タイプ

木製なので室内に
置いても違和感の
ない質感。
重量があり安定感
がよく、転倒しにくい
のが特徴です。



樹脂製タイプ

臭いが付きにくく汚
れても簡単にお手
入れ可能。
家具調に比べ重量
が軽く、持ち運びも
簡単です。

症状や環境にあわせて選びましょう

部屋が狭い	移乗がしにくい	お尻がやせている	自分でふき取れない	周囲に気を遣う
圧迫感のない コンパクトタイプ がおすすめ ▶P110 (きらくMシリーズミニでか)	ベッドからの移乗が 楽な肘掛けはね上げ タイプがおすすめ ▶P109 (さわやかチェアPT)	お尻をやさしく包む ソフト便座タイプ がおすすめ ▶P110 (きらくMシリーズミニでか やわらか便座)	シャワー洗浄＋ 温水乾燥タイプ がおすすめ ▶P106 (シャワポットLS)	介助する方の負担を 減らすタイプ がおすすめ ▶P103(あすなろ) P105(思いやり優花W)

トイレ機能で選ぶなら、このマークが目印です

- シャワ** お尻を清潔に保ちます
- 暖房** 冬でもヒヤッとしません
- 乾燥** ふき取りが難しい方に
- ソフト** お尻のやせた方に最適
- 脱臭** 臭いが気になる方に
- 肘掛↑** 移乗に便利な肘掛けはね上げ
(昇降するものもあります)

※介護保険の利用により、1割負担で購入できる商品には **介** マークをつけています。

気になるにおいては 消臭剤を上手に使いましょう

ポータブルトイレのにおいを消すには
様々なタイプがあります。例えば、泡
タイプ・シートタイプ・ゼリータイプなど、
用途やトイレに合わせてご利用ください。
急な来客時のための備えにも便利です。

ひと言メモ ポータブルトイレを導入した方が転倒や失禁などのリスクを軽減できたケースが多くあります。