

情報ボックス

西淀川支援学校地域支援部 No. 15

情報ボックスNo. 15のテーマは「着替え支援」についてです。

着替えには、「体温調節」、「肌を守る」、「気分転換」、「社会性の維持」等の目的や役割があり、とても大切です。今回は、着替え支援を行う際、必要なポイントと注意点をご紹介します。

■ 着替え支援のポイントと注意点

ポイント① 「両手で支援をおこないましょう」

どんな支援であっても、支援をする人は両手で行いましょう。

順番は、腕→頭→腕→胴で行いますが、子どもの身体の状態等を見て、順番が変わっても大丈夫です。

《支援の仕方》



・支援する人は、衣服の袖口にあらかじめ手を入れましょう。そうすることで腕を通しやすくなります。



・手を入れたら、支援される人の肘を支えながら、肩まで袖をゆっくり通しましょう。



・頭を通すときも必ず両手で行いましょう。
・このとき支援する人は、支援される人の姿勢が崩れないように注意しましょう。



・反対の手も同じように、肘を支えながら腕を通しましょう。支援される人の手を握り、袖口から優しく引っ張ることでスムーズに着替えができます。
・最後に胴体に衣服を下げれば完了です。

※肢体不自由児の支援を行う際、動きにくい方（麻痺がある等）の腕から衣服を着衣しましょう。また、脱衣の場合は反対に、動きやすい方の腕から脱衣しましょう。

ポイント② 「声かけをしましょう」

支援を行う際は、声かけをしましょう。一つひとつの動作を支援される人に伝えることで、不安やストレスを感じることなく、安心した状態で行えるようになります。また、必要に応じて優しく身体に触れることも大切です。

ポイント③ 「安全かつ安定した場所で介助をしましょう」

上着、下着（ズボン）を着替えるには、安定した場所で行うことが重要です。バランスを崩して転倒する等に繋がらないようにしましょう。また、気持ちに余裕を持って行う事も大切です。

例：椅子に座った状態での支援



- ・ 地面に足がしっかりついている。
- ・ 膝が90度に曲がっている。
- ・ 背もたれまで座れている。
- ・ 身体が前かがみになっていない。

ちなみに！

衣服を着替える際、「腕が通しにくい」、「ボタンを留めるのが難しい」といったことがあるかと思います。そのような時は、下記のような工夫された衣服もあります。



脇の部分を広げ、腕を通しやすくした服



マジックテープ型やボタン型の服

■ まとめ

今回ご紹介したこの3つのポイントを意識しながら、安心かつ安全な支援を心がけましょう。そうすることで、お互いに良い信頼関係が築くことができるでしょう。