

介護

初次補助 ③ 換衣服

はじ 初めての介助 ③ きが 着替え

本期将向大家介绍如何辅助“换衣服”的方法。此项技巧不仅在护理时用得着，在照顾得了大病或受伤的病人时也能助一臂之力。这次是更换上半身衣服的辅助方法。

上半身服装主要有两种，一种是前开式，一种是套头式。前开式衣服前面带有拉链或纽扣，便于更换。而套头式衣服换起来则比较难，因此建议穿前开式的衣服。

今回は「着替え」の介助の仕方をご紹介します。この技術は介護する時だけでなく、大きな病気やけがの場合にも使えます。今回は上半身の着替え介助です。

上半身の服には大きく2種類あり、前が開くタイプと頭からかぶるタイプがありますね。前が開くタイプの服は前にファスナーやボタンがついていて、着替えやすいですね。一方、頭からかぶるタイプの服は着替えが難しいので、前が開くタイプの服がお勧めです。

前開式

前が開くタイプ



套头式

頭からかぶるタイプ



这次让我们一起来尝试一下假设“为一个左侧身体瘫痪卧病在床的人辅助更换前开式衣服。”

【脱下衣服】【脱がせる】

- ① 首先是衣服的脱法。运用上期介绍的“翻身”技巧，将身体转向一侧，让没有瘫痪的右侧朝上。



- ① まず、服の脱がせ方です。前回ご紹介した「寝返り」を使って体を横にして、マヒのない右半身を上にししましょう。

今回は「左半身がマヒしていて寝たきりの人が前が開く服を着替える時の介助」という設定でやってみましょう。

- ② 因为这侧手臂是灵活的，能比较顺利地脱下来。先把衣服从肩膀上扒下来，再把袖子往下一拽就脱下来了。接下来，将身体翻转过去，让瘫痪的左臂朝上，然后把衣服脱掉。

- ② 動く方の腕なので比較的スムーズに脱がせると思います。肩から脱がせて袖



を抜きましょう。次に体の向きを変えてマヒ側の左の腕を上にしてから、服を脱がせましょう。

【帮助穿上衣服】 【着せる】

- ① 帮助穿上衣服难度会大一些。这回则是先从瘫痪的左袖子穿起。此时，将袖子的连接部分拉到接近肩膀的地方，注意不要拉到肩膀上方。这时候，把衣服的后半身部分尽量塞到背部的右侧，这样就能比较容易穿上另一侧了。

- ① 着せる方は少し大変です。今度はマヒのある左の腕から服を着せます。最初に袖を通していきましょう。ここで袖付け部分を肩の手前まで引き上げます。肩までは引き上げないのがポイントです。この時、反対側が着やすくなるように服の背中部分をできるだけ背中の右側に押し込んでおく
と後で楽です。

拉到此处为止！
ここまでで止める



- ② 然后把身子翻转过来，让没有瘫痪的右臂在上，把袖子穿上。虽说右臂是灵活的，但也要注意不要用力过度，以免伤到肩膀。

- ② 次に体の向きを変えてマヒのない右の腕を上にして、袖を通します。動く方の腕とはいえ、無理をして肩を痛めないように気をつけてください。



- ③ 如果衣服仍有一部分留在身体的左侧，那就再次将身体翻转过来，把衣服再往右侧塞一塞。刚开始可能不太顺手，不妨来回给他/她翻几下身把衣服穿上。

- ③ もし、服が体の左側に残ってしまっている場合には、もう一度体の向きを変えて、服を右側に押し込んでください。慣れないうちは何度か体の向きを変えながら着させるといいでしょう。



- ④ 换完衣服后，抻平衣服和床单上的褶皱即可。

- ④ 着替え終わったら、服とシーツのしわを伸ばして終わりです。(K)

