



福祉人材センター × 介護福祉士会

# ふくし・かいご通信

2022

2

No. 5



北海道福祉人材センター  
HPリンク

発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会  
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。

今月は…

## 介護のワンポイント～身じたく～

一般社団法人北海道介護福祉士会 副会長 渡邊 千華子 氏  
(社会福祉法人釧路市社会福祉協議会在宅福祉課)



皆さんが日常でいつも行う身じたくはなぜ整える必要があるのでしょうか。一緒に考えてみたいと思います。身じたくは「何かをするために身なりを整える」ことです。朝の洗顔や歯磨きはもちろん、お化粧やひげそり、更衣に至るまでその内容は様々。その日の目的によって、身じたくの内容も変わってきますね。清潔にした身なりで良い印象を持ってもらいたい、また、他者に不快感を与えたくないという気遣いなどが、「身じたくを整える」という行為につながっているのです。

さて、健康な方々は自分で身じたくを整えられますが、介護を必要とする方々は自分で行うことが難しい方もいます。今回は身じたくの中から「着脱」と「口腔ケア」についてのワンポイントをご説明します。

**【着脱】** 麻痺などで関節の動きが狭い方には、「脱健着患」の原則を用いるとご本人も介護者も負担なく着替えることができます。

麻痺のある方が服を脱ぐとき（脱健）



- ◎服を脱ぐときは、健側の腕を先に脱ぎ、健側の手で患側（麻痺側）の服を脱ぎます。
- ・最初に脱ぐ健側の服が脱ぎにくい場合は、介護者がサポートしてさしあげましょう。

麻痺のある方が服を着るとき（着患）



- ◎服を着るときは、患側（麻痺側）の腕を先に通してから、健側の腕を通すとスムーズに着ることができます。
- ・首の後ろに手が回らない場合などは、介護者がサポートしてさしあげましょう。

出典：「介護職員初任者研修過程テキスト3」（日本医療企画、2016年）

☆このように、できることはご自分で、できないところは介護者がさりげなくサポートしてさしあげることが、介護を必要とする方々の自立支援につながります。

## 【口腔ケア】

日に三度の食事は誰にとっても楽しみの一つです。この楽しみは、いつまでも美味しく味わいたいですね。口から美味しい物を食すには、口腔内が清潔でなければなりません。また、口腔内に残った食物や細菌を含んだ唾液が気管へ入り込むと「誤嚥性肺炎」を発症する可能性も高くなります。また、口腔内に口内炎ができていたり、入れ歯が合っていないと、食欲が減退します。口腔内の状態もよく観察し、清潔で快適な食生活を送りましょう。

入れ歯のある方は、正しい取り扱いをしましょう。

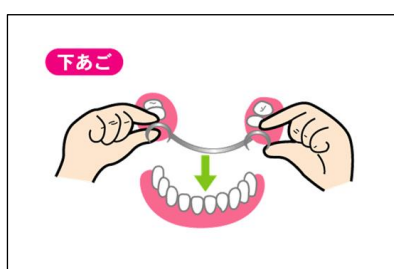


下図は、義歯の装着方法です。

上の入れ歯の取り外し方



下の入れ歯の取り外し方



医療法人社団ひまわり歯科 HP より引用 [https://www.himawari-dental.jp/diaryblog/2016/03/post\\_356.html](https://www.himawari-dental.jp/diaryblog/2016/03/post_356.html)

◎入れ歯を入れる時は、上の入れ歯を入れてから下の入れ歯を入れます。

また、外す時は、下の入れ歯を外してから上の入れ歯を外します。

◎入れ歯の清掃は毎食後外し、義歯用歯ブラシを使い、水またはぬるま湯で洗います。

部分入れ歯の場合、クラスプ（金具）部分は細菌が繁殖しやすいため、小さいブラシ等で念入りに洗いましょう。

## 今回は…

**「認定介護福祉士  
養成研修開始！」**  
介護の資格、ステップアップについて  
を予定しています。  
**お楽しみに！！**



一般社団法人北海道介護福祉士会  
は、介護福祉士の職業倫理の向上、  
介護に関する知識技術・経験を深め  
て資質向上  
を図り、北海道の  
福祉の推進に寄与  
している団体です。



TEL&FAX  
011-222-5200

北海道介護福祉士会  
HPリンク