

# リハビリテーション

## 整髪

ブラシをもって髪をとかすために、手櫛などからやってみましょう。もし持ち上がらなければ寝た姿勢ではじめてみましょう。



## 歯磨き

歯磨きは、歯磨き粉をつけないで磨く練習をしましょう。整髪同様に寝た状態でも練習できます。



## こんな工夫も

整容は座っていられば、道具の工夫によって自立できるものがあります。

**洗** 顔や手洗いはお絞りなどを用意してもらって拭くところから、歯磨きは電動歯ブラシを使うこともいいです。

楽にできると気持ちも楽になります。

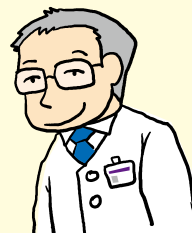


**握** ることが難しい方は、握りを改良した製品も数多く出てます。お近くの医師、ケアマネージャーに相談してみてください。



## 簡単アドバイス

座ってできない方は、寝た状態から練習することが大切です。できるイメージをして毎日着実にトレーニングしましょう。



Barthel Index

Personal toilet

# 整容



身だしなみは若さを演出します。あまりお出かけにならない方も、来客に備えてはじめてみませんか。

東京都福祉保健局  
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会  
— 明日から使える知識と技術 —  
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

## 整容(せいよう)とは？

洗顔、整髪、歯磨きに加えて、男性は髭剃り、女性は化粧を含めましょう。ここでは以下の3つを取り上げます。

### 洗顔(手洗いを含む)



洗面所や台所で行なう手洗いです。蛇口をひねって水を出し、顔を洗って、水を止めてからタオルで拭きます。

### 整髪



髪の毛を整えましょう。ブラシで髪をとかすことを基本として考えてください。

### 歯磨き



歯ブラシに歯磨き粉をつける、歯を磨き、コップに水をくんで口を濯ぎます。

2

## Barthel Indexの整容

あなたは、どの段階ですか？  
**チェック**してみましょう。

### 0点〈全介助〉

1人では出来ない状態。  
整容の動作は複数あるので、確認しましょう。



### 5点〈自立〉

座位でも自分でできれば自立です。  
用具の扱いも含まれます。

3

## リハビリテーション

### 0~5点(自立)の方へ

洗顔、整髪、歯磨きについてリハビリテーションを考えてみましょう。



3

## 洗顔

実際に洗顔の練習ができればいいですが、難しければ、いすに腰掛けて手作業をしましょう。瓶のふたを開け閉めする練習や、タオルをたたんだり絞ったりする練習、肘を曲げる練習などをしてみましょう。

### 1) 瓶のふたを開け閉めする練習



### 2) タオルをたたんだり絞ったりする練習

