

# リハビリテーション

## 5～10点(満点)の方へ

自力で立ったり方向を変えたりすることが難しい方、車いすの方に、手すりの設置をすすめましょう。トイレの入り口からトイレの中に手すりを設置してもらうだけでトイレ動作が自立される方もいます。

L字型の手すり



トイレットペーパーをうまく使えない方は、卓上での手作業をリハビリとして取り入れてみましょう。

タオルをたたんだり折り紙を折ったり、新聞をめくる動きなど、つながりのある動作から自立が見えてきます。



## こんな工夫も

### ●ドアの開閉

アコーディオンカーテン、引き戸などに変更することも検討してみましょう。1人暮らしなどでは簾を使ってドアをなくす方もいます。

### ●立ち上がりと着座

安全に行なうためには、手すりの設置が有効です。L字の手すりなど、力を入れやすく設計されているものもあります。便座の高さをやや高めに設定することも立ち上がりと着座を容易にします(補高便座など)。

### ●後始末

ウォシュレット、乾燥機、トイレットペーパーを片手で切り離せるペーパーホルダーもあります。

## 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。



Point

Barthel Index

Getting on and off toilet

# トイレ動作



1日に8回程度、平均して行う動作です。  
気を遣わないで自分でできるようにしたいですね。

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

## トイレ動作とは？

洋式トイレの普及が進んで、しゃがみ動作を伴わなくてもトイレ動作ができるようになりました。

### ドアを開ける



立つことが難しい方は車いすでも大丈夫。開き戸、引き戸の違いがあります。

### 便座に座る

トイレの高さはユニバーサルデザインで45～50cmです。  
立ち上がり、着座の動作です。

### ズボン等をおろす

便座に座ってから降ろす場合が多いようです。逆に装着は立ってからする場合も。

### 後始末をする

紙を適量にとって拭き取ります。

座位で体を少しひねり、片側の殿部を多少浮かせて、手を届かせます。



2

Barthel Indexの

## トイレ動作

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人ではトイレに行って用をたせない状態です。



### 5点〈部分介助〉

バランスが悪く洋服の操作や後始末などで、一部介助があるとできる状態です。



### 10点(満点)〈自立〉

トイレの出入り、便座に座って衣服の着脱や後始末が1人でできることを指します。

3

## リハビリテーション

0～5点の方へ

車いすの方は入り口の改修が必要になることもあります。まず介助を減らすことを考えて環境をみてみましょう。



ドアの開け閉め、立ち上がり、着座などを基礎練習としてリハビリをしましょう。

立っているのが不安定な方は、手すりの設置に加えて、ドアはスライド式にするといった工夫も功を奏します。

後始末の自立には、座位保持能力を高めることが重要です。背もたれに寄りかからないで座る練習、片方の殿部を持ち上げる練習などを取り入れてみましょう。

