

# ゆずる通信

平成28年5月1日

NO.32

## 1人で着替えるために ~上衣~

服を着替えるということは、外出やおしゃれのためなど、日々の生活にメリハリを持たせてくれます。そこで今回は1人で**キレイ**に着替えるための方法をお伝えします。

やみくもに着ると...



### 着替えの基本

- ①着るときは**動きにくい腕**から、脱ぐときは**良い腕**から
- ②服の形をを考えて着る (置き方や腕を通すときに工夫する)

### 着る

① 背中が上になるように服を置く

#### なぜ?

着るときに服がグチャグチャしないため



② 動きにくい腕を通す

腕を前方へ突き出すように



③ 肩まで上げる

#### なぜ?

反対の腕が通りやすいため



④ 良い腕を通す



⑤ 服を整える ※特に以下の3ヶ所



⑥ 完成



### 脱ぐ

① 両方の肩を外す



② 良い腕を脱ぐ



③ 動きにくい腕を脱ぐ



**×** えり元を引っ張るとそでがひっくり返る



※洋服の種類や麻痺の状態によって方法は異なります。お気軽にご相談下さい。