

## トイレに行きたい! ~動作編~

新年明けましておめでとうございます! 今月は1人でトイレへ行くための「動作編」。  
安全なトイレ動作のポイントをお伝えします。

### ① トイレへの乗り移り ( ※右側: 麻痺等で動きづらい方 左側: 良い方 )

方向転換後

手すりを使用して立ち上がる

一旦便座に座る → ② へ

バランスが保たれている場合

ズボンを下げる → ③ へ





### ポイント

- **安定**した立位を取る  
→ バランスが崩れたときは一旦座って、立て直す  
→ 足を肩幅に開き、左右のバランスを保つ
- **安全**にズボンを下げる  
→ 無理に手を伸ばさず  
少しずつ下げる

### ② 立ち上がり

### ③ ズボンを下げる

おじぎをする

体重を**左右均等**に乗せる

足を**肩幅**に開く

おしりの下まで**左右交互**に少しずつ下げる

座ってから膝まで下げる

一気に下げるとバランスを崩しやすい






麻痺の程度や環境によって動作方法は異なります。困った際にはお気軽にご相談下さい!

### ~言語聴覚士の豆知識~

誤嚥性肺炎の予防の一つに、口腔ケアがあります。口腔ケアは方法を意識して行うことが大切です。

歯に食べカスがかさまっている

歯と歯ぐきの間に歯垢(しこう)がついている

舌が白くなっている

- 糸ようじやなどを使用
- 歯の間を歯に沿うように引き抜く



- 歯ブラシを歯ぐきに斜めから当て、上下左右に小刻みに動かす
- 歯ブラシを歯ぐきから歯の先に向かって動かす



- 舌用ブラシや軟らかい歯ブラシを使用
- 舌の奥から手前に向かってみがく

