

# ワンポイント介護

## 使いやすいトイレ環境づくり

高齢者が自分の力で自然な排せつを行うためには、トイレの環境を整えるのもひとつです。環境が整うとスムーズに、しかも安全に行える場合があります。手すりをつける、便座を交換するなど比較的すぐできるものから、便器を和式から洋式に替える、車イスが入れるようにするなどの大規模なリフォームが必要なものまで様々です。

では自宅のトイレは使いやすいものになっているかチェックしてみましょう。

### — トイレ環境のチェックポイント —

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ドアの開閉はしやすいか          | <input type="checkbox"/> 温水便座がついているか                 |
| <input type="checkbox"/> 入口は出入りしやすい広さか        | <input type="checkbox"/> 手すりなどのつかまるところはあるか           |
| <input type="checkbox"/> トイレの出入口に段差はないか       | <input type="checkbox"/> 手すりの長さや位置は適切か               |
| <input type="checkbox"/> 便座は座った時に両足が床につくか     | <input type="checkbox"/> 前かがみの姿勢をとるスペースはあるか          |
| <input type="checkbox"/> 立ち座りがしやすい洋式便器になっているか | <input type="checkbox"/> トイレットペーパーや水洗ボタンは使いやすい位置にあるか |

大切なのは、安全にストレスなく利用できること。そして介護者にとっても介護しやすいことです。