

ワンポイント介護

着替えの大切さ

食事や排せつと異なり、着替えは人間の生活行為の中で命にかかわることではありません。

しかし、着替えることは清潔の維持、生活のリズムをつくる、気分転換など様々な効果があり、実際は欠かすことのできない行為です。

●清潔を保つ

汗や新陳代謝で思いのほか、服は汚れています。

入浴しない日でも、下着は毎日取り替えて清潔を保つようにしましょう。

●生活にメリハリをつける

ベッドで過ごす時間が増えると、1日をパジャマで過ごしがちです。しかし、歯磨きや洗顔と同様に着替えを朝の習慣に組みこむことで、生活にメリハリがつくでしょう。

●リハビリテーションになる

衣類を持つ、袖を通す、ボタンをとめるなど、着替えには様々な動作が含まれます。これらを自力で行うことは、リハビリテーションにもなります。

●気分転換になる

ふだんと違う服を着て身だしなみを整える、これだけでも気分がすっきりします。誰かに訪ねてもらったり、外出する機会を増やし積極的におしゃれをしましょう。