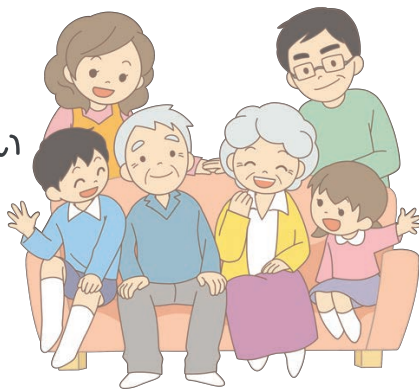


ハビナス

お世話される方にはもちろん  
お世話する方にも快適な介護を実現したい  
毎日の介護と向き合う  
あなたの気持ちに寄り添いながら  
あなたの今にゆとりと笑顔を



らくらく

時間や労力のかかる  
ケアや作業を軽減

かるがる

女性でも大丈夫  
体の負担を軽減

かんたん

難しい作業を  
誰でも悩まず簡単に

きちんと

お肌の清潔と  
衛生的な環境を保つ

ピジョン タヒラ株式会社

【商品お問い合わせ先】

ピジョン株式会社 お客様相談室 TEL 0120-741-887 (受付時間9時~17時/土・日・祝日を除く)

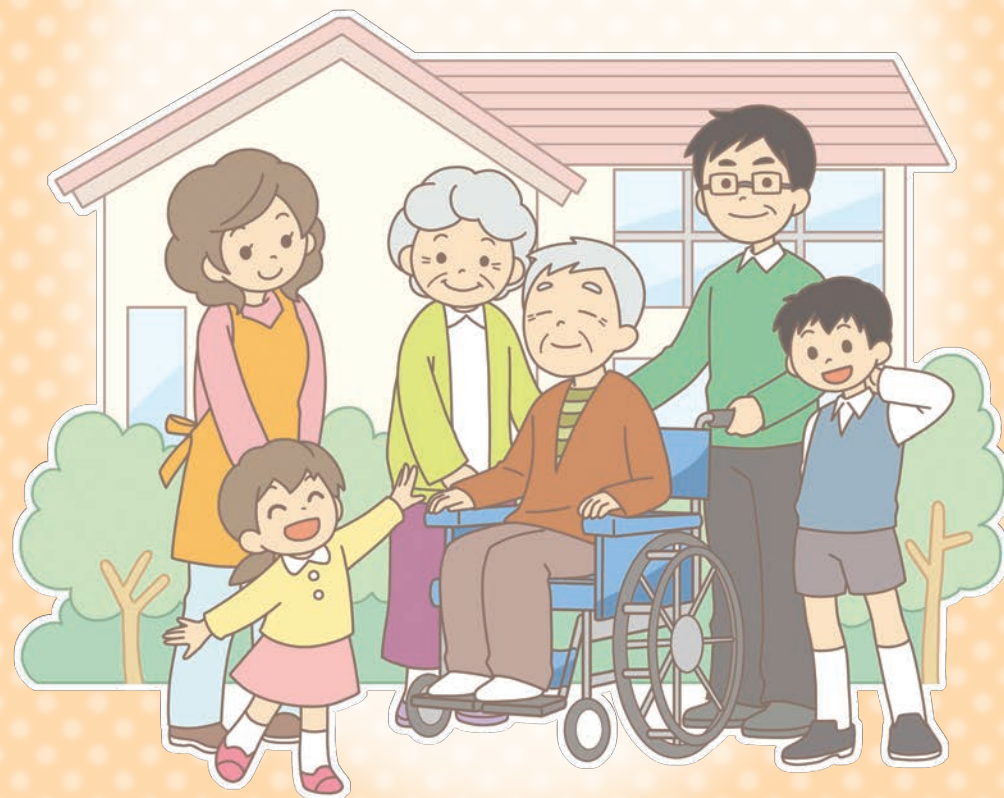
ピジョン 介護 |

検索

18.06.10.PT203.JP

# 今日も 家族を支えるあなたに

ほんのちょっとアドバイス  
BOOK



排泄・入浴・食事・歯みがき。

日々、昼夜問わず頻度が多い行為です。

大変そうだからと、全部の行動を手伝っていませんか？

そして、正しいケア方法がよく分からないので

介助者の皆さまには心身ともに負担がかかって

お困りではありませんか？

そんなお悩みを解決するための方法を

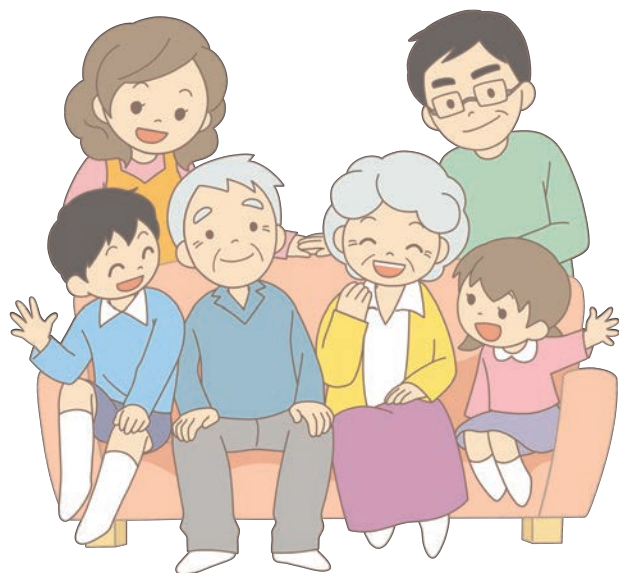
介護のシーン別にまとめました。

少しでもお役に立ちますよう

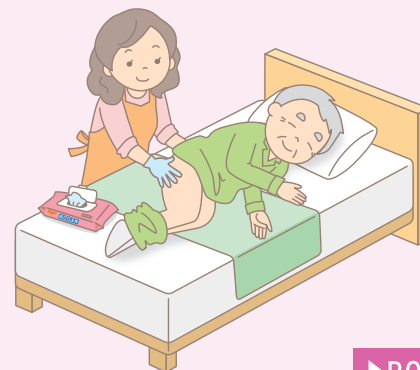
ほんのちょっとアドバイスをお届けします。

ご本人ができること、できないことを見極めて、

お互いに、より快適な生活を送りましょう。



## 排泄ケア編



▶P03



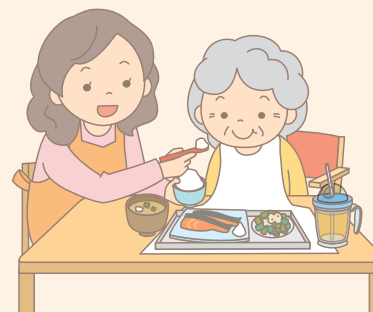
## からだふき編



▶P15



## 食事ケア編



▶P23



## 口腔ケア編



▶P29

## トイレでの排泄

安全に、そしてお互い負担の少ない介助を行いましょう。



車いすを便器の近くに寄せます。立ち上がりの姿勢をとり、ご本人に手すりを持ってもらいます。ご本人のズボンの後ろを持ち、立ってもらいます。



立つ姿勢が安定したら、介助者は片手で背中を支えながら、ズボンと下着をひざまで下ろします。ご本人の背中と腰のあたりを支えながら、ゆっくり便座に腰を下ろします。

**POINT▶**  
身体を密着させると力が入れやすいので、腰への負担が小さくなります。

**POINT▶**  
ご本人のひざの裏あたりを便座の縁に触れるようにすることで、トイレがイメージできて安心します。



用を済ませたら、陰部・おしりを拭きます。ご本人に前屈みになってもらい、ご本人の両ひざの間に自身の足を入れ、肩に手をまわしてもらい、抱き付いてもらいます。

**POINT▶**  
排泄中はプライバシー保護のため、安全を確認したら部屋の外に出るなどの配慮をしましょう。

**POINT▶**  
尿路感染の恐れがあるので、拭く方向は陰部から肛門に向けて拭き取るように注意しましょう。

こんな事ありませんか▶

うんちの汚れがトイレトペーパーだと取れているか不安…

▶おしりふき(P11)A

素手で介助するのは、衛生面が心配…

▶プラスチック手袋(P11)B



ご本人の腰に手をまわし、立ち上がります。ご本人につかまってもらいながら、下着とズボンを上げます。

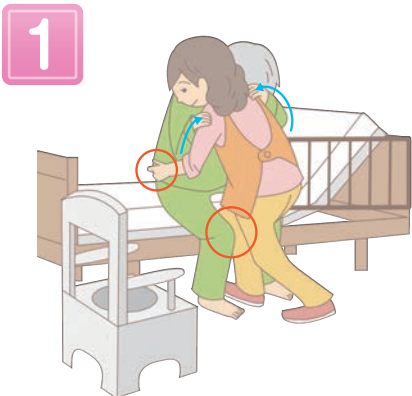
**POINT▶**  
立ち上がる前に、ある程度ズボンと下着を上げておくと介助がラクになります。



肩に手をまわしてもらい、ご本人の身体を支えながら、車いすの方向に向きを変え、ゆっくり座ってもらいます。

# ポータブルトイレでの排泄

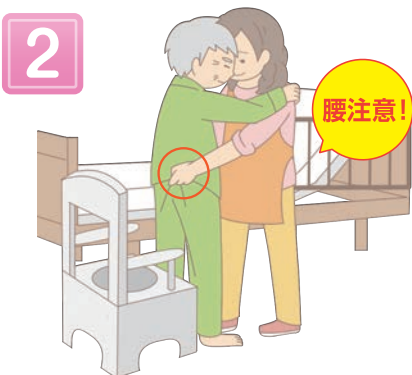
安全に、そしてお互い負担の少ない介助を行きましょう。



ご本人の両ひざの間に足を入れ、肩に手をまわして抱き付けてもらい、ズボンの後ろを握ります。

**POINT▶**  
事前に部屋のカーテンを閉めるなど、プライバシーに配慮しましょう。

**POINT▶**  
ご本人が自力で立ち上げられる場合は、ベッドの柵や介助バー、ポータブルトイレのひじ掛けなどを使用していただきましょう。



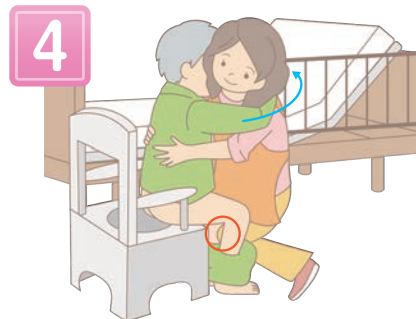
そのままゆっくり立ち上がってもらい、ご本人のおしりを便座の方に向けます。

**POINT▶**  
身体を密着させると力が入れやすいので、腰への負担が小さくなります。



立つ姿勢が安定したら、介助者は片手で背中を支えながら、ズボンと下着をひざまで下ろします。ご本人の背中と腰のあたりを支えながら、ゆっくり便座に腰を下ろします。

**POINT▶**  
ご本人のひざの裏あたりを便座の縁に触れるようにすることで、トイレがイメージできて安心します。



用を済ませたら、陰部・おしりを拭きます。ご本人に前屈みになってもらい、ご本人の両ひざの間に自身の足を入れ、肩に手をまわしてもらい、抱き付けてもらいます。

**POINT▶**  
排泄中はプライバシー保護のため、安全を確認したら部屋の外に出るなどの配慮をしましょう。

**POINT▶**  
尿路感染の恐れがあるので、拭く方向は陰部から肛門に向けて拭き取るように注意しましょう。

**こんな事ありませんか▶**  
うちの汚れがトイレトペーパーだと取れているか不安…  
素手で介助するのは、衛生面が心配…  
▶おしりふき(P11)A  
▶プラスチック手袋(P11)B



ご本人の腰に手をまわし、立ち上がります。ご本人につかまってもらいながら、下着とズボン上げます。

**POINT▶**  
立ち上がる前に、ある程度ズボンと下着を上げておくと介助がラクになります。

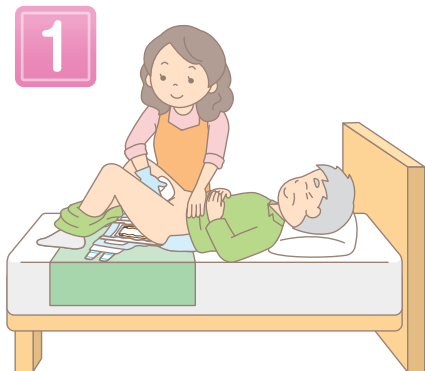


肩に手を回してもらい、ご本人の身体を支えながら、ベッドの方向に向きを変え、ゆっくり座ってもらいます。

**こんな事ありませんか▶**  
ポータブルトイレのニオイが気になる…  
▶ポータブルトイレ用消臭液(P11)C

# ベッド上での排泄

デリケートなおむつ交換は、相手の気持ちに配慮しながら行いましょう。



1

声かけをしてご本人のひざを立て、おむつを広げたら、おしりふきで陰部を拭き取ります。

POINT▶

介助者の腰を痛めないよう、ベッドの高さを調節しましょう。

POINT▶

おむつを開ける時、拭く時などは声かけをしましょう。

こんな事ありませんか▶

素手で介助するのは、衛生面が心配…

部屋にイヤなニオイがこもってしまう…

寝ている時に、ベッドや布団に尿がしみないか不安…

▶プラスチック手袋(P11)B

▶消臭剤(P12)D

▶防水シート(P12)E

2



身体を横向きにして、おしりを拭き取り、きれいにします。汚れた部分を内側にして、おむつ(パッド)を取りましょう。

POINT▶

尿路感染の恐れがあるので、拭く方向は陰部から肛門に向けて拭き取るように注意しましょう。

POINT▶

負担のかからない身体の変え方。



①ご本人のひざを立て、片手で奥のひざ、もう片方の手で奥の肩を支えます。



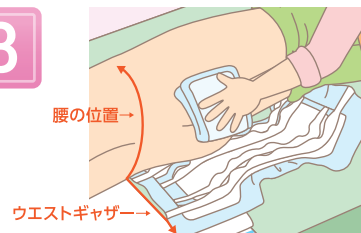
②ひざを手前に倒し、肩を引き上げるようにします。

こんな事ありませんか▶

うんちの汚れがトイレトペーパーだと取れているか不安…

▶おしりふき(P11)A

3



新しいおむつにパッドをセットし、おむつのウエストギャザーを腰の位置に合わせ、身体の下に差し込みます。

POINT▶

おむつが汚れていなければ、パッドのみ交換します。

POINT▶

おむつとパッドの両方を交換する場合は、先に2つをセットしておきましょう。

4

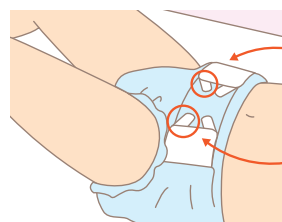


身体を反対側に横向きにし、おむつの端を身体の下から取り出して、左右のテープが対称になるように均等に広げます。

5



身体を仰向けに戻し、パッドで陰部を覆い、ギャザーが立っているのを確認しながらセットします。おむつを当て、左右のテープを留めていきます。



POINT▶

尿もれを防ぐために、下のテープから留めましょう。

詳しい陰部洗浄の方法は▶P09

MEMO

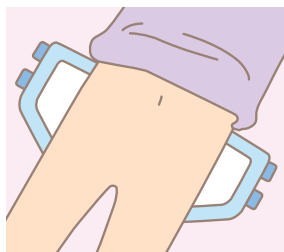
# 陰部洗浄の方法

お風呂に入れない時も、1日に1回は陰部をきれいにしましょう。

用意するもの

- ・石けん ・シャワー代わりになるもの(フタに穴を開けたペットボトルなど)
- ・タオルなど ・お湯(40℃前後) ・プラスチック手袋 ・保湿剤(必要であれば)

1



汚れを洗い流す前に、大まかに拭き取りをして、おむつを敷いた状態にします。

POINT▶

介護者の腰を痛めないために、ベッドの高さを調節しましょう。

POINT▶

おむつは水分をしっかり吸収してくれます。横モレを防いでくれるギャザーもついているため、陰部洗浄をおむつの上で行うと安心です。

こんな事ありませんか▶

素手で介助するのは、衛生面が心配… ▶プラスチック手袋(P11)B

2



手のひらに石けんの泡をのせて、しわの間もきれいに洗います。



お尻や肛門のまわりは、横向きの状態でやさしく洗います。

こんな事ありませんか▶

泡立てるのが手間だな… ▶清拭料(P12)F

3



お湯で洗い流します。

POINT▶

洗い流す時は、ドレッシングボトルやペットボトルのフタに穴を開けたものを使うと便利です。

こんな事ありませんか▶

一緒に保湿ができればいいのに…

▶清拭料(P12)F

4



やわらかいタオルなどで、こすらずに押し付けるように水分を拭き取ります。

POINT▶

皮膚のしわやたるみの中の水分残りに気を付けましょう。

高齢者の肌についての豆知識▶P15

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

こんな事  
ありませんか？  
〈排泄編〉


排泄介助の際に感じるよくある心配やお悩みを事例に、  
おすすめアイテムをご紹介します。

**A**

うんちの汚れが  
トイレットペーパーだと  
取れているか不安…

**おしりふき**

おしり専用のウェットティッシュだから  
おしりにもやさしく  
汚れをスルッと落とせる。



**B**

素手で介助するのは、  
衛生面が心配…

**プラスチック手袋**

感染症予防に。  
直接触れないので衛生的。  
使い捨てタイプ。



**C**

部屋に置いている  
ポータブルトイレのニオイ  
が気になる…

**ポータブルトイレ用消臭液**

バケツに溶かしておくだけ。  
尿臭・便臭に効く消臭剤。




**D**

部屋にイヤなニオイが  
こもってしまう…

**消臭剤**

スプレーすることで、  
イヤなニオイがスッキリ。  
冬場、換気がしづらい時にも。



**E**

寝ている時に、ベッドや布団に  
尿がしみないか不安…

**防水シート**

もしものモレも安心。  
洗って使えるから経済的。

※使い捨てタイプも  
あります。



**F**

泡立てるのが手間だな…  
一緒に保湿ができれば  
いいのに…

**清拭料**

1本で洗浄・保湿ができる。

液体  
タイプ

泡  
タイプ

お湯に溶かして  
拭くだけ。

泡で出てくるので  
すぐ使える。



**A** トイレで排泄介助を行う方に

トイレに流せるパットとおしりふき (72枚入)  
本体価格 480円+税



片手でフタを開け閉めできて、ラクにおしりを拭くことができる。トイレに流せるので後片付けもらくらく。  
JANコード:4902508106993

**A** トイレで排泄介助を行う方に

トイレに流せるおしりふき 大判厚手  
(40枚入) 本体価格 480円+税



手を汚さずしっかり拭ける。  
トイレに流せるので後片付けもらくらく。  
JANコード:4902508116015

**E** 使い捨てタイプが欲しい方に

手間なしぴったりシート (10枚入)  
本体価格 1,280円+税



使い捨てタイプの紙製防水シート。排尿4回分をしっかりと吸収。消臭ポリマー配合でニオイにも安心。  
JANコード:4902508111515

**E** ニオイが気になる方に

さらっと吸水消臭シート  
本体価格 3,800円+税



尿を吸収し、気になるニオイを消臭できる防水シート。尿をすばやく吸収してさらっと拡散する吸水速乾素材。  
JANコード:4902508111195

**A** ベッド上で排泄介助を行う方に

やぶれにくいタイプのおしりふき  
(72枚入) 本体価格 250円+税



やぶれにくいので手を汚さずしっかり拭ける。  
JANコード:4902508102971

**B** 手にパウダーがつくのがイヤな方に

プラスチック手袋 パウダーなし (100枚入)  
オープン価格



薄手タイプでフィット、細かな作業に最適。  
JANコード:4902508 S:113892 M:113908 L:113915

**E** 電気敷毛布をお使いの方に

耐熱防水シート  
本体価格 3,300円+税



電気毛布との併用や、乾燥機もOK。タオルのようなやわらかな肌触り。制菌加工付き。  
JANコード:4902508107761

**F** 一緒に保湿をしたい方に

清拭料 さっぱりタイプ (400ml)  
本体価格 800円+税



「洗浄」「保湿」が一度にできる。  
JANコード:4902508106726

**C** 計量不要で無臭の消臭剤がほしい方に

ポータブルトイレ用 消臭剤(顆粒タイプ)  
(20包入) 本体価格 880円+税



ポータブルトイレに溶かしておくだけで、24時間効果が持続。  
JANコード:4902508106177

**D** おむつごみ箱や、使用済みおむつのニオイが気になる方に

香り革命® ピンポイント用 (50ml)  
本体価格 1,000円+税



1プッシュで便臭・尿臭に効く！  
ニオイが香りに変化してずーっと消臭。  
JANコード:4902508106047

**F** 一緒に保湿をしたい方に

清拭料 しっとりタイプ (400ml)  
本体価格 1,000円+税



「洗浄」「保湿」が一度にできる。  
JANコード:4902508106733

**F** 石けんを泡立てるのが手間な方に

清拭料 泡タイプ (500ml)  
本体価格 1,200円+税



泡でやさしく汚れやニオイを落とす。  
JANコード:4902508106757

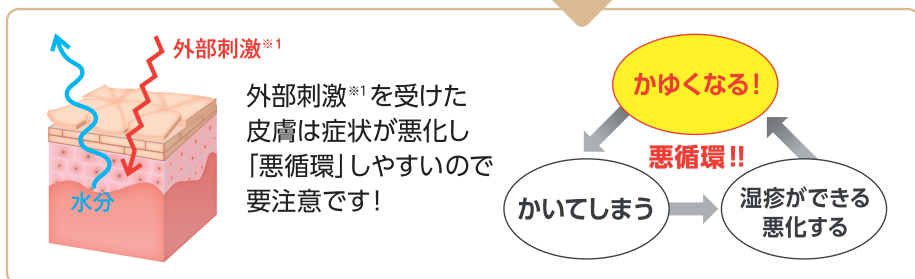
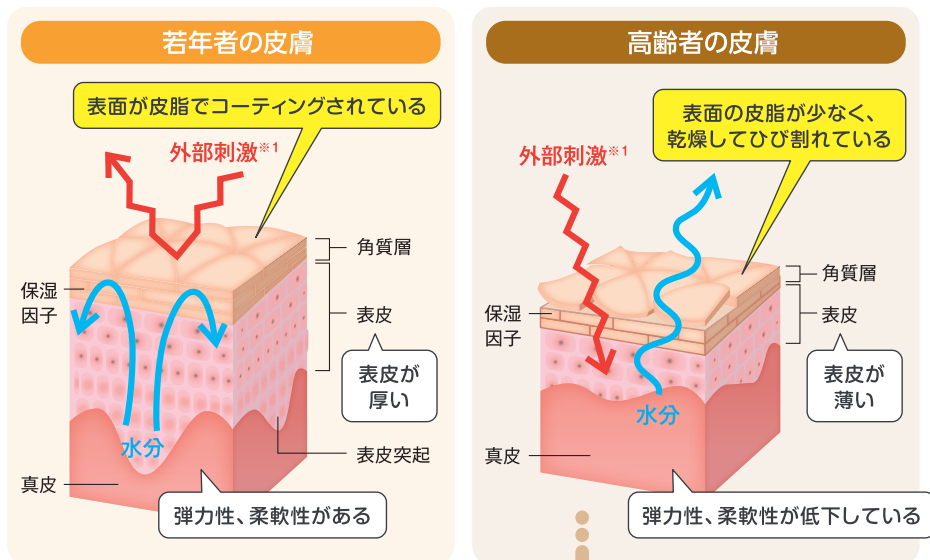


## 豆知識 1 高齢者の肌について

高齢者の肌は乾燥しがちで敏感。肌荒れに注意が必要です。

### どうして肌が乾燥するの？

- 加齢
- 入浴
- 空気乾燥
- 水分補給量の低下



乾燥を防ぐために、肌の保湿をすることが大切です。

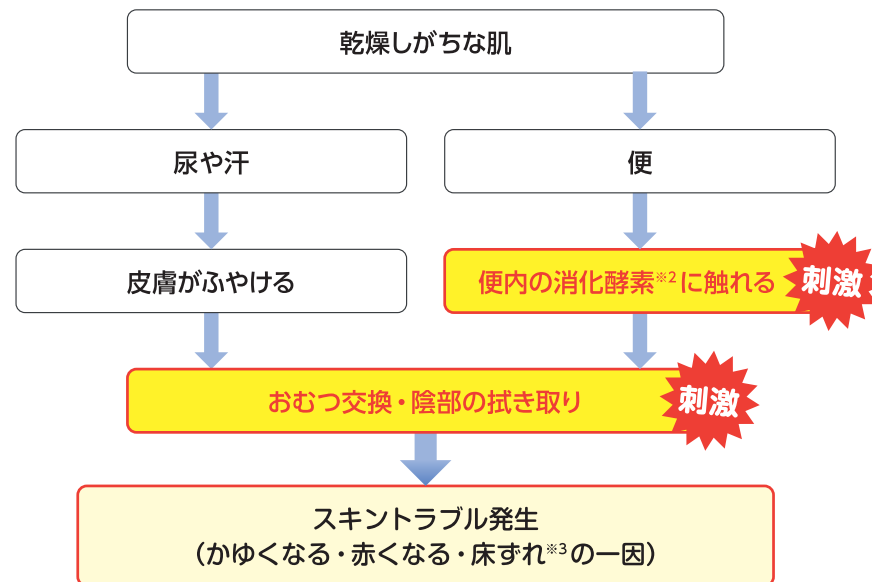
※1 外部刺激…細菌や真菌、アレルギー、ホコリや化学物質・紫外線 など。

## 豆知識 2 おむつ内のスキントラブルについて

排泄によるスキントラブルは多く発生します。

### おむつ内トラブルの原因

- 排泄物との接触や、ムシによる細菌の発生
- 拭き取り時の摩擦






### スキントラブルを防ぐために

- できるだけ皮膚を清潔に保ちましょう。
- こまめに肌への刺激を軽減し、排泄物・汗は早めに除去しましょう。

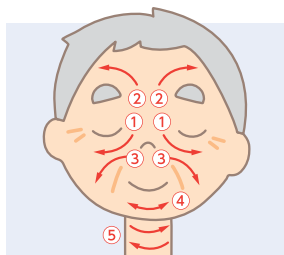
※2 消化酵素…栄養を吸収する時に食べ物を溶かして分解を促す役割があり、乾燥しがちなお肌には刺激になる。おしりが赤くなる原因の1つ。

※3 床ずれ…長時間同じ姿勢をしていた時などに、皮膚が圧迫され、血行障害で皮膚に赤み・水疱ができ、化膿するなどの症状。

# からだふき(清拭)の方法

清拭をはじめる前に	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 健康状態を確認しましたか？</li> <li>✓ カーテンなどをしてプライバシーを保護しましたか？</li> <li>✓ 身体を冷やさないように、室温を20～24度に設定しましたか？</li> <li>✓ 排泄は済ませましたか？</li> <li>✓ 食事の前後1時間ではないですか？(空腹時、満腹時は体調が変化しやすいため)</li> </ul>
用意するもの	・タオル ・洗面器 ・お湯(55℃前後) ・清拭料 ・バスタオル
準備	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>身体を 広い範囲で拭く場合</p>  <p>洗面器にお湯を用意し、清拭料を入れ、タオルを浸して絞ります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>部分清拭や 時間が無い場合</p>  <p>蒸しタオルに清拭料を乗せます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>蒸しタオルを 作るのが手間な場合</p>  <p>からだふきシートを使います。</p> </div> </div> <p><b>POINT▶</b> からだふきシートは、使う時にヒヤッとしないために、手で少しなじませてから使いましょう。</p> <p><b>POINT▶</b> 介護者の腰を痛めないために、ベッドの高さを調節しましょう。</p>

1



イラストの順に、こまめにタオルの面を変えながら、やさしく拭いていきます。

**POINT▶** 清拭中は「寒くないか」「気持ち悪いところはないか」等声かけをし、コミュニケーションをとって介助をしましょう。

こんな事ありませんか▶

髪の毛もきれいにしたいな… ▶使い捨てシャンプー用ウェットティッシュ(P19)A  
▶ドライシャンプー(P19)A

2

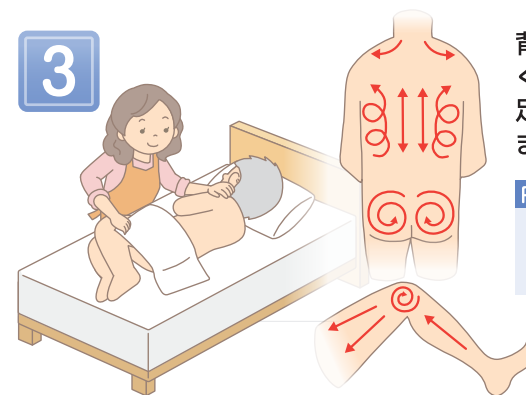


イラストの矢印の向きに沿って拭いていきます。指の間や肘の内側、わきの下も丁寧に拭いていきます。

**POINT▶** 女性の場合、乳房の下側などに汚れが溜まりやすいので、丁寧に拭きましょう。

こんな事ありませんか▶  
清拭中に布団が濡れてしまいそう…  
▶防水シーツ(P19)B

3



背中身体を横向きにして、ひざを軽く曲げて身体を安定させて行います。足の指の間、足裏も丁寧に拭いていきます。

**POINT▶** 常に心臓に向かって拭くことにより、身体の血液の循環が良くなります。

4



清拭が終わったら、乾いたタオルでやさしく押すように湿り気を拭き取ります。

**POINT▶** 清拭後、大きめのタオルを温め、背中に当てることで、お湯につかるようにリラックスできます。

**POINT▶** 必要に応じて、保湿を行いましょう。

## 清拭のアドバイス

一度に全身を拭くのは、介助者もご本人も負担がかかってしまいます。全身の清拭を一気に行わず、何日かに分けて行うのも良いでしょう。

こんな事  
ありませんか？  
〈からだふき編〉


清拭介助の際に感じるよくある心配やお悩みを事例に、  
おすすめアイテムをご紹介します。

**A**

髪の毛もきれいにしたい…

使い捨て  
シャンプー用 **ウェットティッシュ**

水を使わないから、ラクに洗髪。  
使い捨てだから衛生的。  
準備・後片付けがらくらく。



**ドライシャンプー**

水を使わないから、  
ラクに洗髪。  
水がなくても汚れを  
しっかり落とせる。



**B**

清拭中に布団が濡れてしまい  
そう…

**防水シーツ**

ベッドや布団の湿り気防止に。  
お湯がこぼれても安心。




その他、身体を清潔に保てる清拭用品が多数あります。  
使用シーンや場所で選ぶと便利です。

タオルを準備するのが手間な時は… **使い捨てからだふきシート**

**C**

準備・後片付けがらくらく。  
使い捨てだから衛生的。




お湯だけだと汚れが落ちている気がしない、という時は… **清拭料**

**D**


すすぎ・拭きなおし不要、お湯だけでは落とせない汚れもきれいに落とせる。

**液体タイプ**



お湯に溶かして拭くだけ。  
お肌の汚れや  
ニオイもスッキリ。

**泡タイプ**



タオルにのせて拭くだけ。  
泡だから  
すぐに使えて便利。

**清拭料の使い方**

**泡タイプ**



①蒸しタオル等に清拭料泡タイプを1プッシュ。



②そのまま身体を拭いてください。※洗い流す必要はありません。



---

**液体タイプ**



①お湯3Lに対し、キャップ1/2杯(5ml)を溶かす。



②乾いたタオルを清拭料を溶かしたお湯に浸し、軽く絞る。



③全身を拭いてください。※洗い流す必要はありません。

**A** お風呂に入れないけど  
髪の毛もきれいにしたい方に

ふくだけ簡単 シャンプーナップ® (30枚入)  
本体価格 480円+税

化粧品



サッと使えて便利なウェットシートタイプ。  
水もタオルも不要。

JANコード:4902508106580

**A** お風呂に入れないけど  
髪の毛もきれいにしたい方に

リンスインドライシャンプー (200ml)  
本体価格 880円+税

化粧品



水なしで汚れをしっかりと落とす。

JANコード:4902508119092

**D** 身体の広い範囲を拭きたい方に

清拭料 さっぱりタイプ (400ml)  
本体価格 800円+税

化粧品



「洗浄」「保湿」が一度にできる。

JANコード:4902508106726

**D** 身体の広い範囲を拭きたい方に

清拭料 しっとりタイプ (400ml)  
本体価格 1,000円+税

化粧品



「洗浄」「保湿」が一度にできる。

JANコード:4902508106733

**B** 清拭中に布団が  
濡れてしまうのが心配な方に

手間なしぴったりシート (10枚入)  
本体価格 1,280円+税

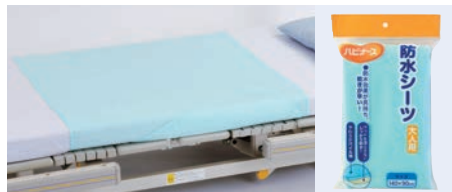


使い捨てタイプの紙製防水シート。排尿4回分  
をしっかり吸収。消臭ポリマー配合でニオイに  
も安心。

JANコード:4902508111515

**B** 清拭中に布団が  
濡れてしまうのが心配な方に

防水シート大人用  
本体価格 2,800円+税



起毛パイル素材だから、温かくソフトな肌触り。  
洗濯後も早く乾く。

JANコード:4902508107266

肌の乾燥が気になる方に

薬用ローション(アロエ) (200ml)  
オープン価格

医薬  
部外品



とろみがあって塗りやすく、お肌サラサラ。  
お肌の保湿、肌荒れ予防、あせも対策に。

JANコード:4902508107532

肌の乾燥が気になる方に

無添加ワセリン (100g)  
オープン価格

化粧品



のびがよく、べたつきにくい。  
ワセリンの膜によって保湿・保護をする。

JANコード:4902508107600

**C** 蒸しタオルを作るのが  
大変な方に

さっとさわやか からだふき (60枚入)  
本体価格 480円+税



おしりにも使える厚手シートで、よじれずしっかり  
拭けるから、素早くラクに拭き取れる。

JANコード:4902508106658

**D** 時間がない時や  
部分的に身体を拭きたい方に

清拭料 泡タイプ (500ml)  
本体価格 1,200円+税

化粧品



泡でやさしく汚れやニオイを落とす。

JANコード:4902508106757

## 食事介助の方法

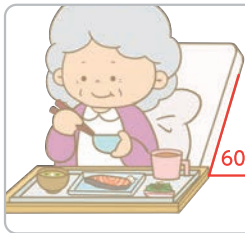
食事を楽しく、安心してとるために、知っておきたいこと。

### 楽しく食事するために

- 座位がとれる方は、食卓へ移動し、なるべく会話を楽しみながら食事をとりましょう。
- 食べる前に献立の説明をするなどし、食欲を刺激しましょう。
- 食べている最中は、せかさずに、ご本人のペースで食べてもらいましょう。

※長時間食べている場合は、ご本人も疲れてしまうため、随時声かけをしていきましょう。

### 食事をとる姿勢(ご本人)



ベッド上での食事の場合、イラストのような姿勢であごを引いて、やや下向き加減で食べられるようにし、誤嚥<sup>\*</sup>のリスクを軽減します。



いすに座っての食事の場合、食事中は安定した姿勢を保つために、いすに深く腰掛け、床に足が着いた状態にします。飲み込みやすくなるために、やや前かがみにならないを意識します。

### 食事介助をする姿勢・位置



#### POINT▶

身体をひねりながら介助を行うことで身体に負担がかかってしまうので、正面を向いて作業を行いましょう。



横に座ることによって、ご本人と同じ目線になり、ケアがしやすくなります。

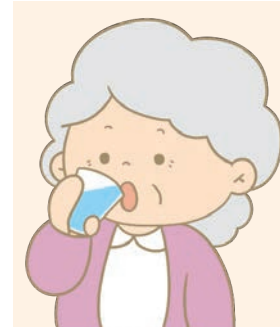


立ったまま介助してしまうと、ご本人の顔が上向きになり、飲み込みにくいので、むせやすくなってしまいます。



向き合って介助してしまうと、圧迫感があり落ち着いて食べられません。

## 1



食べる前に水分を口に含ませ、唾液の分泌を促します。

食べ終わった後も誤嚥<sup>\*</sup>を防ぐため、水分で口の中に残っているものを飲み込んでもらいます。

#### POINT▶

水分をとるとむせてしまう場合、飲み込みやすくするために、とろみをつける等、工夫をしましょう。

こんな事ありませんか▶

普通のコップだと介助がしづらい…

▶ストロー付カップ(P25)A

※誤嚥(ごえん)…本来食道に流れるべき食べ物や唾液が、誤って気管に入ってしまうこと。

## 2



スプーンの半分くらいに食べ物を乗せ、口の少し下からスプーンを入れます。



口を閉じてもらい、斜め上にスプーンを抜きます。

#### POINT▶

ご自分で食べられる方は、縁が高く、すべり止めの付いた食器などを使って食べていただきます。



こんな事ありませんか▶

食べこぼしで服が汚れてしまう…

▶食事エプロン(P25)B

スプーンで歯ぐきや唇を傷つけないか心配…

▶食具・介助用食具(P25)C

普通の食具だと上手く食べられない…

▶食具(P26)E

お箸を使うのが難しくなってきた…

▶食具(箸)(P26)D

こんな事  
ありませんか？  
〈食事編〉

食事介助の際に感じるよくある心配やお悩みを事例に、  
おすすめアイテムをご紹介します。

A

普段のコップでは  
上手に持てない…  
飲みにくくなってきた…

ストロー付カップ

持ちやすく、  
吸いやすい工夫があり、  
飲みやすい。



B

食べこぼしで  
服が汚れてしまう…

食事エプロン

エプロンをすることで服が汚れない。

生地は撥水性なので、  
食べこぼし汚れが  
落としやすい。



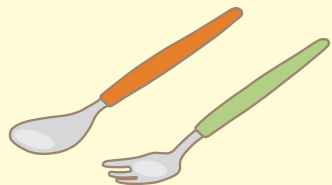
C

普通の食具だと、  
上手く食べられない…

自分で食べる方用

スプーン・フォーク

食べやすく、  
すくいやすい工夫がある食具。



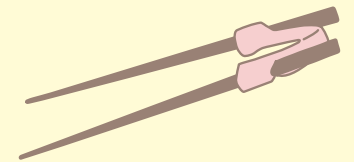
D

お箸を使うのが  
難しくなってきた…

自分で食べる方用

箸

つまみやすく、手によくなじむ。  
握る力が弱くても使える工夫がある箸。

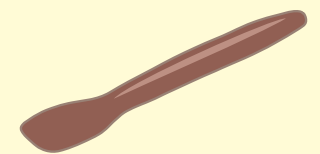


E

スプーンで歯ぐきや唇を  
傷つけないか心配…

介助用食具

くち当たりがやさしいスプーン。  
おかゆやペーストがすくいやすく、  
食べさせやすい。



MEMO

-----  
-----  
-----  
-----

**A****コップでは  
飲みづらくなった方に****ストロー付カップ**

本体価格 1,200円+税



飲み口の向きを自由に変えられるので飲みやすく、くち当たりのやさしいやわらかストロー。

JANコード:4902508106184

**B****食べさせてもらう事が多い方に****肩までおおえる 食事エプロン**

本体価格 1,600円+税



肩までゆったり覆えるので、汚れをしっかり防ぐ。

JANコード:4902508112420

**B****食べさせてもらう事が多い方に****食食用エプロン (スタンダード)**

本体価格 1,400円+税



食べこぼしの汚れがスルッと落ちる。

JANコード:4902508107716

**C****いつもの食具では  
取りこぼしてしまう方に**
**すくいやすいスプーン** 本体価格 600円+税  
**すくいやすいフォーク** 本体価格 600円+税


使いやすいハンドル角度と、ヘッドが大きく深い形状。

JANコード:4902508 スプーン:111713 フォーク:111720

**B****自分で食べる事ができる方に****肩まわりすっきり 食事エプロン**

本体価格 1,600円+税



肩まわりがすっきりしているから、腕が動かしやすい。

JANコード:4902508112536

**B****エプロンの上に食器を置く方に****テーブルからすべらない 食事エプロン**

本体価格 1,700円+税



ウラ面のすべり止め加工でテーブルにぴったり貼りつくからズレにくい。

JANコード:4902508107495

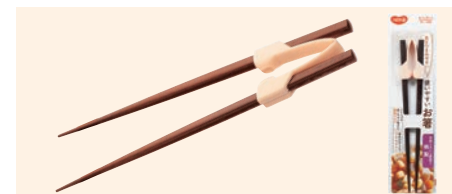
**C****細い柄が  
持ちにくくなった方に**
**かるいスプーン** 本体価格 1,000円+税  
**かるいフォーク** 本体価格 1,000円+税


軽くて太いグリップが持ちやすく、先が小さいので口に含みやすい。

JANコード:4902508 スプーン:107877 フォーク:107884

**D****いつものお箸が  
使いづらくなった方に****使いやすいお箸**

本体価格 1,000円+税



にぎる力が弱い方でも具をつまみやすいお箸。クリップで使いやすい長さに調節できる。

JANコード:4902508107860

**B****食べこぼしが多い方に****車いす・食卓いす用 こぼさない食事エプロン**

本体価格 1,800円+税



車いす、食卓いすをすっぽりおおえる大きなエプロン。

JANコード:4902508112659

**B****食べこぼしを  
ポケットで受けたい方に****簡単ポケット こぼさない食事エプロン**

本体価格 2,000円+税



組み立てると簡単にポケットができる仕様で、食べこぼしをしっかりキャッチ。

JANコード:4902508107587

**E****自分で食べる事ができない方に****やわらかい介助スプーン**

本体価格 800円+税



くち当たりがやさしいシリコーン素材。おかゆやペースト食がすくいやすい形状。

JANコード:4902508111737

## 豆知識 1 お口の動きを支える口腔ケア

私たちの生活全般に関わり、人とのコミュニケーションを広げ、いきいきとした生活を送るために大切です。特別なことではなくて、日常生活で気をつければできることなんです。

### 口腔ケア



口腔ケアが不十分だと、

- お口の中が汚れ、細菌が増えます
- 唾液が出にくくなります
- 舌苔\*がたまりやすくなります

\*舌苔(ぜったい)…舌の表面に付く汚れ。



## 豆知識 2 お口の中、潤っていますか？

健康なお口は、分泌される唾液が清潔を保っています(自浄作用)。また、お口や舌の動きをなめらかにします。

### どうしてお口が乾燥するの？

生活背景からのチェックポイント

水分が足りない	<input checked="" type="checkbox"/> トイレを気にして水分を控えている <input checked="" type="checkbox"/> 発熱や気温の上昇で汗が多い <input checked="" type="checkbox"/> 部屋の中が乾燥している
お口を動かすことが少ない	<input checked="" type="checkbox"/> 食事量(回数)が減った <input checked="" type="checkbox"/> 食事に柔らかいものが増えた <input checked="" type="checkbox"/> 話したり歌ったりすることが減った
口呼吸をしている	<input checked="" type="checkbox"/> 鼻汁などが固まって鼻呼吸ができない <input checked="" type="checkbox"/> 枕が低く頭が落ちて口が開きやすい
お口が渴く副作用のある薬を服用している	

### お口を潤すためには？

- お口をよく動かしましょう。(おしゃべり、カラオケ、食事はよくかむ等)
- こまめに水分を摂りましょう\*(果物やゼリーなどをおやつにしてもgood!)
- 湿度を保ちましょう。(ぶくぶくうがい\*をする、加湿器を使う、マスクをする等)
- 唾液が出やすくなるように、唾液腺を刺激しましょう。
- 乾燥を防ぐお口の中専用の保湿剤を利用しましょう。

\*むせやすい人は、誤嚥しないよう少量づつ口に含む等して、十分注意してください。

MEMO

---



---



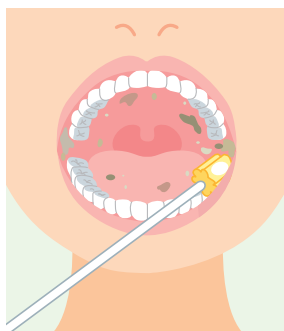
# 口腔ケアの方法

お口の持つ働きを保つために、日常的にお手入れをしましょう。

口腔ケアを  
はじめる前に

- ✓ 食べかすや薬が残っていないか、痰(たん)がこびりついていないか、お口の中をチェックしましたか？
- ✓ 口腔ケアの前に、ホットタオルで口の周りをきれいに拭きましょう。
- ✓ 鼻呼吸しやすいように、鼻の穴の汚れも取り除きましょう。

1



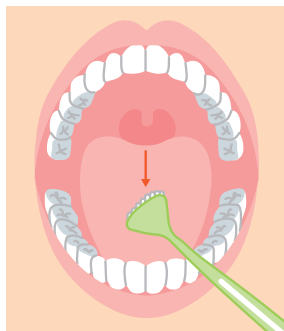
唇やお口の中を水で潤し、固まった汚れを落とすやすくします。

こんな事ありませんか▶

うがいできません…  
水分を口に含むと、誤嚥しないか心配…

▶保湿剤(P33)A

2



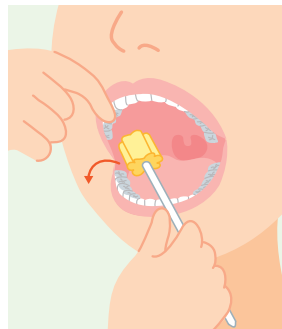
食べかすや、痰の乾いたものが溜まりやすいので、ブラシなどで歯・粘膜・舌もやさしく磨きます。

こんな事ありませんか▶

歯ブラシで磨くと痛がられます…

▶スポンジブラシ・舌ブラシ(P33)B

3



ケア直後のお口の中は細菌でいっぱいです。飲み込まないように、残った汚れを手前に取り除きます。

POINT▶

スポンジブラシを使うと、汚れがかき出しやすいですよ。

4



歯ぐきをマッサージしながら、保湿剤等を使ってお口全体を保湿します。乾燥しがちなお口に潤いを与えます。

POINT▶

保湿剤を塗りすぎると、そのまま固まってしまうことがあります。なくなるまでやさしく「塗りこむ」ようにしましょう。

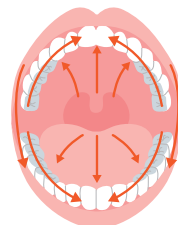
こんな事ありませんか▶

1~4をやる時間がない… もっと簡単に済ませたい…

▶使い捨て歯みがき用ウェットティッシュ(P34)C

口腔ケアを行う順番

奥から手前に  
ケアを行いましょ



認知症の方へのケア

認知症は、いわゆる物忘れ以外にも、目の前の人やどのような人かすぐにわからなかったり、人が突然現れたように感じる、見当識(けんとうしき)障害、注意障害という症状が出るようになります。

いずれの場合もゆっくりと本人の視界に入る位置で近づいていき、ゆっくりと落ち着いた話し方で、ケアを始めることを伝えましょう。

MEMO

こんな事  
ありませんか？  
〈口腔編〉

口腔ケアの際に感じるよくある心配やお悩みを事例に、  
おすすめアイテムをご紹介します。

A

うがいができない…  
水分を口に含むと、  
誤嚥しないか心配…

保湿剤

ジェルを口に塗り広げて潤す。  
口臭予防にも効果的。



B

歯ブラシで磨くと痛がられる…

スポンジブラシ

くち当たりがやさしいスポンジ素材。  
保湿ジェルの塗り広げにも便利です。



右記「スポンジブラシ」使い方参照▶

舌ブラシ

ブラシの毛が柔らかいので  
舌を傷つけない。  
専用品なので、汚れがしっかり落ちる。



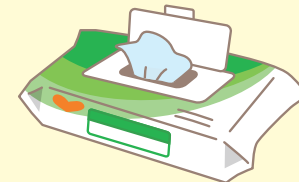
C

毎日の歯みがきを  
もっと簡単に済ませたい…  
おやつの後や時間がない時など、  
ケアがおろそかになってしまう…

使い捨て

歯みがき用 ウェットティッシュ

拭き取るだけで簡単歯みがき。  
水もすすぎも不要。

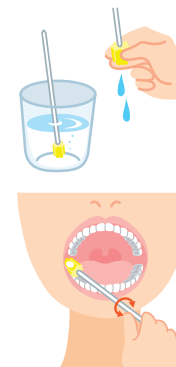


下記「使い捨て歯みがき用ウェットティッシュ」使い方参照▼

スポンジブラシの使い方

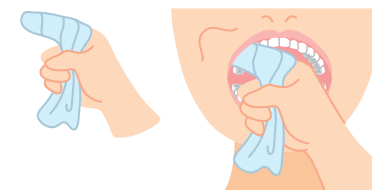
用意するもの ・水の入ったコップ2つ(コップA・B) ・洗口液 ・スポンジブラシ

- ①コップAに洗口液を薄め、スポンジブラシを浸し、しっかり絞る。
- ②口腔内を奥から手前にキレイにする。  
上あごや唇と歯茎の間もクルッと回しながらきれいにする。
- ③コップB(すすぎ用)でブラシの汚れを落とす。  
次に、コップAの水にスポンジブラシを浸す。
- ④浸したスポンジブラシを絞り、ケアを続ける。
- ⑤③～④をくりかえす。



使い捨て歯みがき用ウェットティッシュの使い方

- ①ティッシュを指に巻き付ける。
- ②口腔内を、奥から手前にやさしく拭き取る。  
上あご、唇と歯茎の間も忘れずに。



**A** 口の中の乾燥を防ぎたい方に

おくちしっとりジェル (60g)  
本体価格 950円+税

化粧品



お口にたっぷりうるおいを与える保湿ジェル。  
乾燥を防いで口臭もすっきり。

JANコード:4902508111751

**B** 歯ブラシだと  
痛がられてしまう方に

ケアしてあげるスポンジブラシ (10本入・60本入)  
本体価格 10本入 500円+税・60本入 2,400円



やわらかな高密度スポンジで、おくちの汚れが  
落としやすい、かき出しやすい。

JANコード:4902508 10本:111775 60本:111782

泡立つ歯みがき粉だと  
ムせてしまう方に

薬用歯みがきジェルタイプ (50g)  
本体価格 550円+税

医薬  
部外品

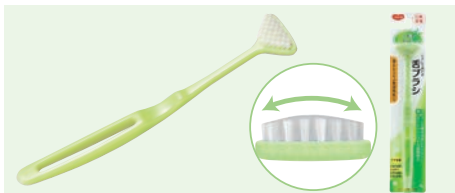


泡立たないから、口の奥までよくみえてケアが  
しやすい。

JANコード:4902508103008

**B** 舌をきれいにしたい方に

ケアしてあげる舌ブラシ  
本体価格 250円+税



舌を傷つけないやわらかな極細毛で、舌の汚れを  
をしっかり落とす。

JANコード:4902508107389

**C** 時間をかけずに  
口の中をきれいにしたい方に

歯みがきティッシュ (90枚入)  
本体価格 650円+税

化粧品



凸凹メッシュシートが汚れをしっかりからめと  
る。水がない時のお手入れに便利。

JANコード:4902508112307

**C** 時間をかけずに  
口の中をきれいにしたい方に

歯みがきティッシュ くち当たりおだやかタイプ  
(90枚入) 本体価格 650円+税

化粧品



刺激に弱い方に。凸凹メッシュシートが汚れを  
をしっかりからめとる。水がない時のお手入れに  
便利。

JANコード:4902508111836

口の開きが小さい方に

ケアしてあげる歯ブラシ  
本体価格 350円+税



口の開きが小さくても奥歯まで磨きやすい小さ  
なヘッド。口腔内を傷つけない、やわらか極細  
毛。

JANコード:4902508102995

MEMO

MEMO area with horizontal dashed lines for writing.

