

排泄 リハケア体操

トイレに行くために
～ トイレで排泄するために ～



湯布院厚生年金病院

大分大学医学部

ユニ・チャーム(株)排泄ケア研究所

推奨の言葉

高齢社会を迎えて、排泄管理は医療の現場だけでなく在宅や介護の分野でも重要な問題になっていますが、多くの医療関係者が協力して取り組まなければ解決できる問題ではありません。湯布院厚生年金病院では医師や看護師、理学療法士、介護福祉士、作業療法士、社会福祉士などの多職種の医療関係者が排泄管理に関心を持っておられ、高齢者の排尿・排便の向上に熱心に取り組んでいます。このような活動の一環として本書は、体操に取り組むことで高齢者の自立排泄につながるようにと、湯布院厚生年金病院と大分大学、ユニ・チャーム(株)排泄ケア研究所が作成いたしました。本書をきっかけに、高齢者の排尿・排便管理の向上につながるよう祈念しております。

大分大学医学部腎泌尿器外科学講座 教授
三股 浩光

大分県内では40歳以上の過活動膀胱患者は約8万人以上と推定されており、多くの医療施設、介護施設、訪問、通所や在宅医療関係者は排尿排泄の質の向上では、ご苦労されておられると思います。

当院でも平成22年から大分大学三股教授の腎泌尿器外科学講座から診療指導をいただき、平成23年2月先進リハ・ケアセンター設立を契機に、センター内に「排尿リハ・ケアチーム(ゆーりん)」を立ち上げ、本格的に臨床研究を開始しました。その活動の中から、本書で紹介する排尿リハケア体操を開発いたしました。この体操をきっかけに、排尿障害の予防や改善に関心を持っていただき、地域の高齢者の方々が尊厳を守り生き生きとした生活を送るための一助になればと考えております。

湯布院厚生年金病院 院長
森 照明

この冊子に掲げられている体操は、何のためにどの筋肉を鍛えストレッチをするか明確になっています。排泄のための体操となっていますが、高齢者が無理なく行える体操ばかりです。この中の体操を自分なりに寝てできるもの、腰掛けてできるものに整理して覚えるとよいと思います。

一度に行くと疲れますから、1回に行う体操は2つ3つにし、思い出した時に別の体操をするとよいでしょう。

私は、テレビを見ている時や布団に入った時に行います。慣れると寝ていてできる体操が多いのです。

体操をすることが習慣づくよう心がけてください。必ず効果を実感できると思います。

茨城県立健康プラザ 管理者
大田 仁史

はじめに

排泄リハケア体操について

排泄の手順は個人差、男女差から一概にこうだと言にくい面もありますが、洋式トイレで用をたすことを想像してみてください。トイレの部屋まで行く、トイレの便座に移る、そしてズボンと下着を下ろす、姿勢を正し尿や便を出そうと意識する。排便の場合は下腹部に力を入れ全部絞り出すように意識する、出し終わると後始末、下着とズボンを上げる。トイレの部屋から離れる、といった手順を多くの方は取られていると思います。

排泄を快適に行うためには、このように身体の動き(具体的には立つこと、座ること)がしっかりしていることと、排泄の機能が健全であることが大切です。しかし脳卒中により半身不随になれば、これらの機能は低下しますし、また加齢そのものによっても機能低下は起こります。

本書は、このような方々を対象にそれぞれの状態に合わせて、継続的に行っていただきたい運動を紹介します。特に一連の排泄行為を移動(トイレの部屋に近づく、トイレから離れる)、トイレの便座に移乗(トイレに移る、車イスに移る)、トイレ動作(服を下げる、服を上げる)、排泄管理(軽い尿もれを防ぐ為に、トイレまで我慢できるように、尿道括約筋を鍛える、後始末)の4過程に分けて整理していますので、ご自分の状態と照らし合わせてご覧になると、どのような練習が必要か一目でご理解いただけると思います。

湯布院厚生年金病院
大分リハビリテーション支援センター
リハビリテーション部部长
佐藤 浩二

おむつのない生活で、心も体も快適に！

排泄は、人の尊厳に関わる重要な課題です。現在、排尿に問題を持つ人は800万人を超えるとも言われ、その症状の多くは、“尿もれ”や“トイレが近い”“夜間排尿回数が多い”などです。そのため“外出がおっくうになった”“気が減入って友達との交流も少なくなった”“夜間熟睡できないので、日中も疲労感がある”など、心理的にも社会的にも影響を及ぼしています。また、身体が不自由な人の排尿障害は、本人だけでなくお世話をする家族にとっても苦勞の多い問題です。

おむつの使用は、経済面だけでなく、皮膚障害や感染症などの問題を引き起こします。

それ故、おむつを使用しない生活を維持すること、また、一時的におむつを使用しても、できるだけ早くおむつからの離脱・自立を行う必要があります。そのためには、膀胱機能(骨盤底筋)を強化する“排尿リハビリテーション”が有効です。

私たちのこれまでの研究や実践経験によると、現在おむつを使用している人でも、排尿リハによりある程度おむつを外せることが明らかになりました。排尿障害は加齢に伴って誰にでも発生する問題です。現在健康な人は予防的に、すでに排尿障害のある人は日常生活動作や身体機能の状態に応じて排尿リハを行うことによって、生活の質を高めていきましょう。

本書は、病院・施設・在宅にかかわらず、また、排尿障害のある人だけでなく健康な方々やお世話をするご家族にとっても活用できるように、わかりやすく編集されています。皆様の日常生活行動に取り入れ、排尿自立の羅針盤として活用されることを期待しています。

前大分大学医学部看護学科 教授
佐藤 和子

CONTENTS

体操をはじめる前に	P4
排泄リハケア体操『早見表』	P4
目標の共有	P5

歩ける方の体操

●プログラムA いつまでも自分でトイレに行きたい方へ	P6
●プログラムB トイレまで我慢できるようになりたい方へ	P9
●プログラムC 便秘をすっきりさせたい方へ	P10

介助で立てる方の体操

●プログラムD 安心して便座に座りたい方へ	P11
●プログラムE ズボン・下着の上げ下げができるようになりたい方へ	P13
●プログラムF トイレまで我慢できるようになりたい方へ	P15
●プログラムG 便秘をすっきりさせたい方へ	P16

介助で座れる方の体操

●プログラムH 車イスでトイレへ移動したい方へ	P17
●プログラムI 立ったり・座ったりできるようになりたい方へ	P19
●プログラムJ ズボン・下着の上げ下げができるようになりたい方へ	P21
●プログラムK トイレまで我慢できるようになりたい方へ	P23
●プログラムL 便秘をすっきりさせたい方へ	P24

寝て過ごす方の体操

●プログラムM 体を起こしたい方へ	P25
●プログラムN トイレで排尿できるようになりたい方へ	P26
●プログラムO 便秘をすっきりさせたい方へ	P27

※本冊子は、講談社出版 大田仁史編・著「完全図解 介護予防リハビリ体操大全集」(2010年10月28日発行)から引用し、再編集したものです。

体操をはじめる前に

リハビリテーションを行うにあたって、不安な要素がある場合は
医師と相談のうえ、リハビリテーションの実施を検討してください。

◆効果的な運動の目安

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	非常に楽である		かなり楽である		楽である		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	
					適した運動の範囲									

◆血圧に伴う注意

	行わない方が良い場合	途中で中止する場合
脈拍	安静時 120回/分以上	140回/分以上になった時
血圧	安静時 上が200mmHg、 下が120mmHg	上が(収縮期)40mmHg以上、 下が(拡張期)20mmHg以上 の上昇
狭心症・ 心筋梗塞	・労作性狭心症 ・1ヶ月以内の心筋梗塞	—
不整脈	著しい不整脈 (心房細動以外)	10回/分以上の不整脈が 出現した時
その他の 症状	安静時の動悸、息切れ	呼吸困難、めまい、吐気、 狭心痛を生じた時

◆痛みに伴う注意

	行わない方が良い場合
痛み	・普段とは異なる痛み、 異なる箇所の痛み ・軽く触れた程度でも痛む 場合

※borgscale、anderson参照

排泄リハケア体操『早見表』

	トイレまでの 移動	便座に座る	ズボン・下着 の上げ下げ	トイレまで 我慢	便秘を すっきり
歩ける方 			A	B	C
立てる方 		D	E	F	G
座れる方 	H	I	J	K	L
寝て過ごす方 			M	N	O

目標の共有

トイレを利用することができるようになれば、生活の範囲も大きく広がります。
取り戻したい生活行動、人との関わり。
目標を実現するために、この「排泄リハケア体操」をおすすめします。

ご本人と相談して記入してください

1.大きな生活目標

(例)

- ・家族みんなで旅行に出かけたい
- ・近所の散歩ができるようになりたい
- ・料理ができるようになりたい
- ・車イスで移動できるようになりたい

2.身近な目標

(例)

- ・トイレの後始末もきちんと自分でできるようになりたい
- ・安定して立ってられるようになりたい
- ・便座に安定して座れるようになりたい

いつまでも自分でトイレに行きたい方へ

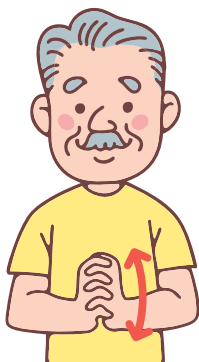
A

トイレ動作もできる限り自分でできるようにしましょう。衣服の上げ下げには、中腰になる姿勢や手指の細かい操作など、手と足、特に太ももを鍛える運動と、手と足の協調的な運動の両方をバランス良く行いましょう。

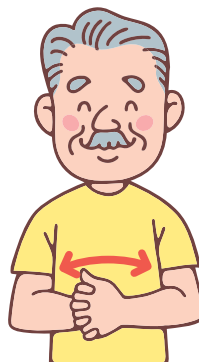
また、おしりをきれいに拭くことができるようになるために、体をねじる体操、手の強化を行いましょう。

1 手・腕の体操(各10回ずつ)

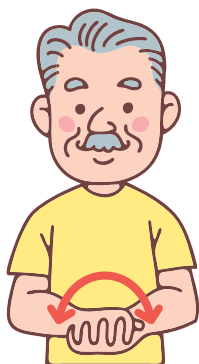
ズボン・下着を
引き上げられるように



指を組んで上下に



指を組んで左右に



指を組んで左右に回転



※肘は伸ばさない

2

グーパー体操(10回)

トイレトーパーを使って
おしりをきれいに拭けるように



右手の手の平を開いて前に押し出す
左手は胸の前でにぎる



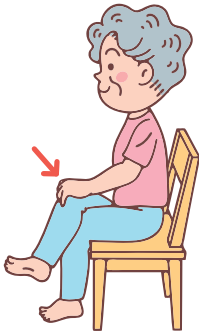
交互に繰り返す

A
B
C
歩ける方

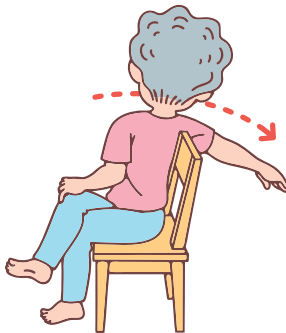
3

腹筋ねじり体操(左右交互に3回)

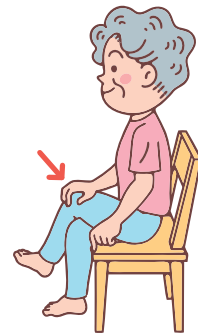
ズボン・下着の上げ下げの時の
中腰姿勢の安定に



右脚を左ひざの上に
左手で右ひざをおさえる



右腕をゆっくり後ろへ
上体をひねってしばらく静止



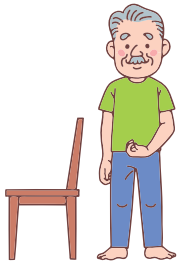
左右入れ替えて
繰り返す

4

ひざの体操(5回)

ズボン・下着を
引き上げられるように

※万が一の転倒を防ぐためにイスを横においてください
体がふらつく場合はイスに手を添えてもかまいません



まっすぐ
立つ



両ひざを
ゆっくり
軽く曲げる



ゆっくり
元に戻す



再びひざを
軽く曲げる

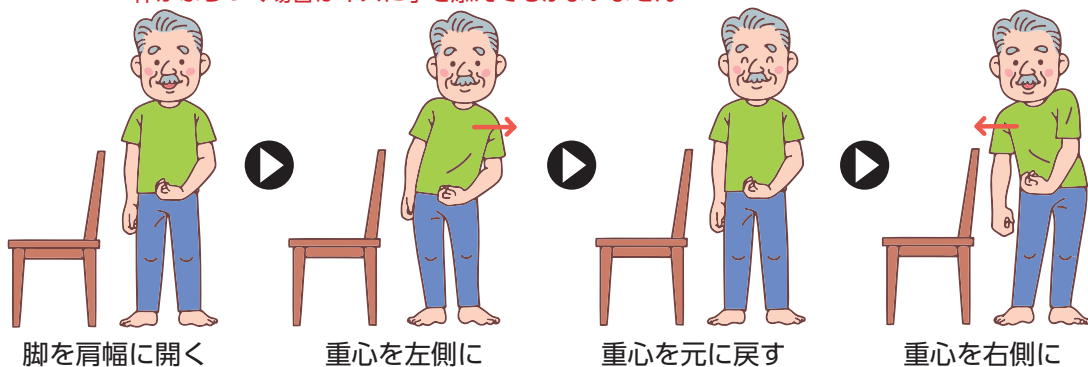


もう少し
曲げる

5 立った姿勢のバランス体操(10回)

ズボン・下着の上げ下げの時の
バランス感覚を

※万が一の転倒を防ぐためにイスを横においてください
体がふらつく場合はイスに手を添えてもかまいません



脚を肩幅に開く

重心を左側に

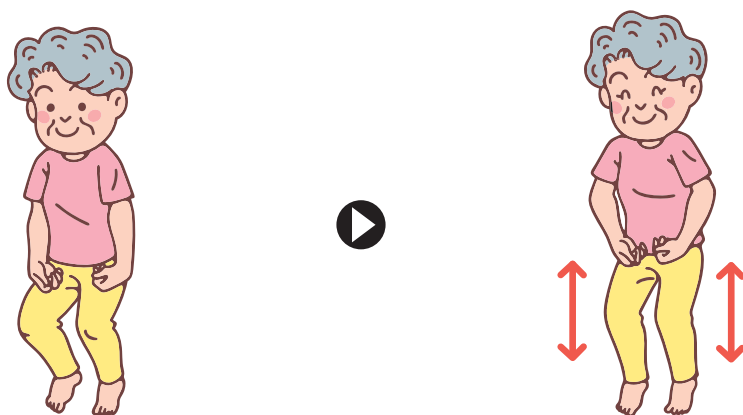
重心を元に戻す

重心を右側に

※まひをしている場合は、まひをしている側から重心を移す

6 モンキーダンス体操(10回)

立った姿勢、中腰姿勢の安定に



ひざを曲げて、腕の力を抜いて立つ

上体を上下にゆらゆら

コラム 歩行補助用具の種類

目的に応じた活用で活動範囲を広げよう



C字型

T字型

L字型

多脚杖

歩行器

シルバーカー

四輪歩行器

※トイレまでの歩行、トイレ内での方向転換の補助には、多脚杖や歩行器(四輪なし)が適しています
※詳しくは、介護ショップなどの専門員にお尋ねください

トイレまで我慢できるように なりたい方へ

B

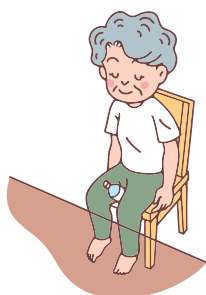
くしゃみが出た時や重たいものを持った時など、力んだ拍子に尿が少しもれてしまう、「トイレに行きたい」と思ったら急に我慢できずもらしてしまうなどの症状は、「骨盤底筋群」という筋肉が弱くなっていることが原因と考えられます。トイレまで我慢できるように、骨盤底筋群を鍛える運動を行いましょう。

1 アップダウン体操(5回)

骨盤底筋群を鍛える

※空のペットボトルを用意してください

※ペットボトルにマジックテープを巻くと、滑らずやりやすくなります



ペットボトルを股に挟む

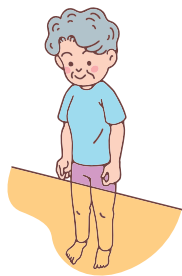


そのまま立ち上がる

※できるだけ脚の力で立ち上がるように

2 机に手をつけて行うトレーニング(5回)

骨盤底筋群を鍛える



脚を肩幅に開く



全体重を腕に乗せ
机に手をつく



肛門と膣を締め
その後緩める

※肛門と膣を締めたままで3秒静止し、その後緩める

※背中をまっすぐ伸ばし、前を見る

※膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う

便秘をすっきりさせたい方へ

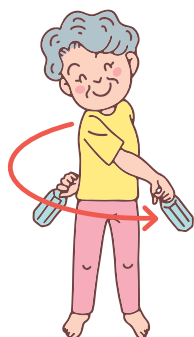
C

排便時の「いきむ」姿勢を取るためには、下腹部に力を入れ、腰を安定させる必要があります。無意識のうちに腹筋を鍛え、便秘をすっきりさせる体操を行いましょう。

1 からだのねじり体操(15回)

腸にリズムカルな刺激を

※水を入れたペットボトルを準備



足を肩幅に開く



両手にペットボトルを持って左右に体をねじる！

2 はいて～すって～(20回)

腸を動かそう



たくさん息をはく
(お腹がへこむ)

※両方のかかとを上げる



すう～っと息をすう
(お腹がふくらむ)



D

安心して便座に座りたい方へ

トイレの乗り移りをするためには、

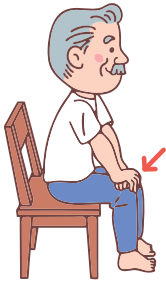
- ①身体を前かがみにバランスを保ちながら立ち上がる
- ②1、2、1、2と足踏みをしながら方向転換すること
- ③ズボンの上げ下げにつながるように、きちんとした姿勢を保つことが必要になります。このような動作を安全に行えるように運動しましょう。

1

太ももとふくらはぎの体操(左右各10回)

立ち上がりと方向転換の筋力の強化

※息をはくと同時に両手でひざを押すのがコツ



片ひざに両手を重ねる



両手でひざを押す
同時にかかとを上げて数秒保つ
反対側も同じように

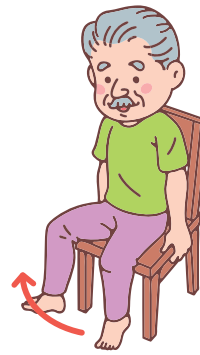
2

股開きの体操(左右各5回)

トイレの部屋での方向転換



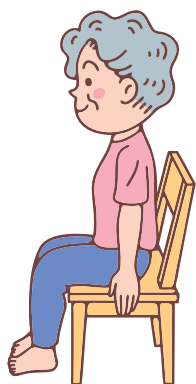
左脚を、できるだけひざから開き
足の裏は床につける



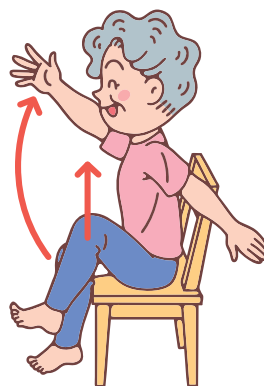
反対側も同じように
※イスの座面をしっかり握って支える

3 座って足踏み体操(20回)

ズボン・下着の上げ下げの
バランス感覚



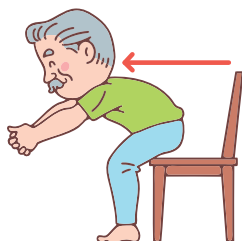
イスに座ったまま
その場で行進



※右腕を上げているときは左脚を上げます

4 ひざの体操(3回)

便座から立ち上がるために



指を組んだまま
前に押し出しながら
立ち上がる



体を起こして
両ひざを軽く曲げる



両ひざをもう少し曲げる

5 バランス感覚の体操(10回)

立ち上がるためのバランス感覚



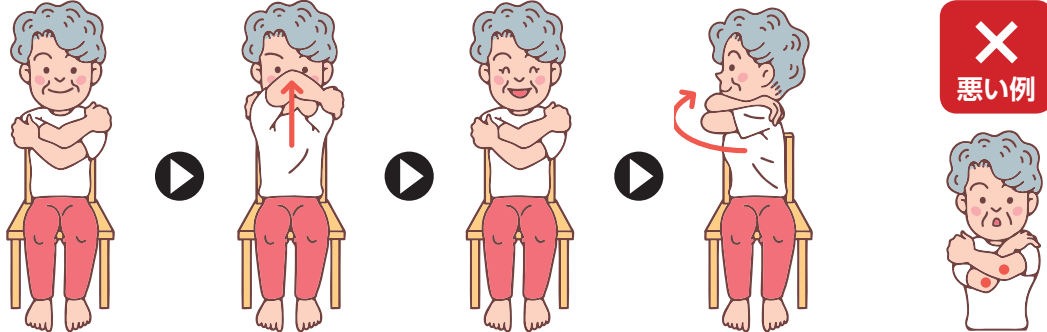
イスに浅く座って両手を組んで
前方に大きな丸を描く

※腕はおしりが浮く寸前まで伸ばします

ズボン・下着の上げ下げができるようになりたい方へ

衣服の上げ下げには、両手を放して立つ姿勢、または片手を放して立つ姿勢ができる必要があります。安定して30秒程度のつかまり立ちが行えれば、介助で下着の上げ下げができます。このような動作を安全に行えるように運動しましょう。

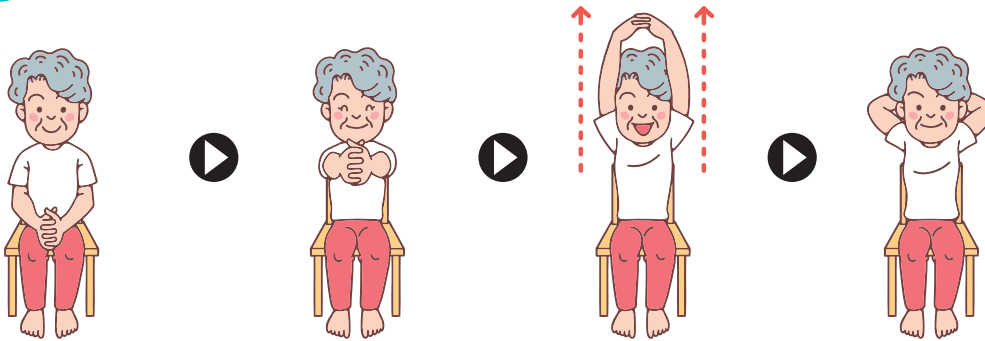
1 抱きしめて！ ひねって体操(左右各3回) トイレの部屋での方向転換



両腕で自分を抱きしめる ▶ 両ひじを顔の前まで持ち上げる ▶ 力を抜いて元に戻す ▶ 体をひねり10秒静止 反対側も同じように

悪い例
左右のひじがずれないように

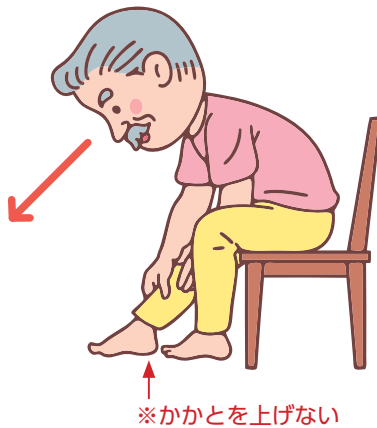
2 肩と胸ののびのびストレッチ(3回) ズボンの上げ下げのために肩を柔らかく



指を組み前方に伸ばす ▶ 両腕をゆっくり頭の上に ▶ 組んだ手を頭の後ろへひじを開いて15秒程度胸をそらす

3

太もものストレッチ体操(左右各20秒) ひざを曲げやすく



無理のない範囲で片脚を伸ばし
かかとを床につけます
もう片方は足の裏を床につけ、前傾します
※前傾の角度は無理ない範囲に留める
※おへそを前に出すイメージで

4

安定立位トレーニング(30秒間／1回) 片マヒのある方が安定して立つために

※片マヒのある方のためのトレーニングです



イスの背もたれに手をかけて
それを支えに30秒間維持

※まひしている場合は、まひしていない側で実施
※30秒は目安。短くてもOK
※かならず介護者が付き添って



ないほんせんまく
内反尖足

足関節(足首)がピンと伸び(尖足)、
足底が内側を向く(内反)もので、
片マヒになった人特有の足の形に
なります。内反尖足では、足が床
にぴったり接地できないので、不
安定になりがちです。

コラム 片手でも、自分で交換できる！

紙パンツにぴったりな専用尿とりパッド

そのまま貼れる
ズレ止めテープ
紙をはがす手間のない、何度でも付けはがしできるズレ止めテープなので、らくらく交換



トイレまで我慢できるように なりたい方へ

F

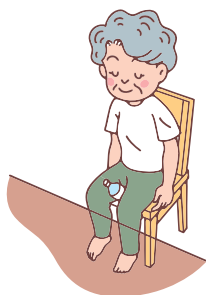
くしゃみが出た時や重たいものを持った時など、力んだ拍子に尿が少しもれてしまう、「トイレに行きたい」と思ったら急に我慢できずもらしてしまうなどの症状は、「骨盤底筋群」という筋肉が弱くなっていることが原因と考えられます。トイレまで我慢できるように、骨盤底筋群を鍛える運動を行いましょう。

1 アップダウン体操(5回)

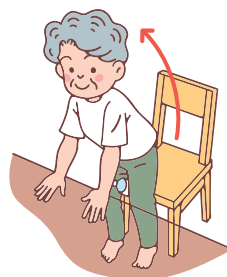
骨盤底筋群を鍛える

※空のペットボトルを用意してください

※ペットボトルにマジックテープを巻くと、滑らずやりやすくなります



ペットボトルを股に挟む

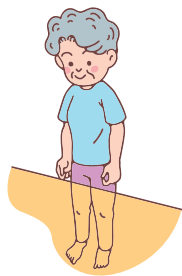


そのまま、立ち上がる

※できるだけ脚の力で立ち上がるように

2 机に手をつけて行うトレーニング(5回)

骨盤底筋群を鍛える



脚を肩幅に開く



全体重を腕に乗せ
机に手をつく



肛門と膣を締め
その後緩める

※肛門と膣を締めたままで3秒静止し、その後緩める

※背中をまっすぐ伸ばし、前を見る

※膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う

便秘をすっきりさせたい方へ

排便時の「いきむ」姿勢を取るためには、下腹部に力を入れ、腰を安定させる必要があります。無意識のうちに腹筋を鍛え、便秘をすっきりさせる体操を行いましょう。

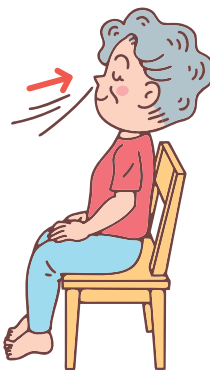
1 はいて～すって～(20回)

腸を動かそう



たくさん息をはく(お腹がへこむ)

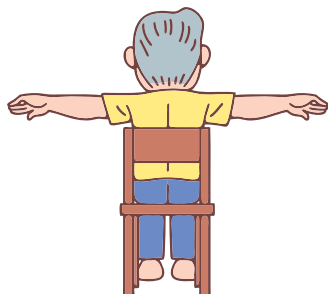
※両方のかかとを上げる



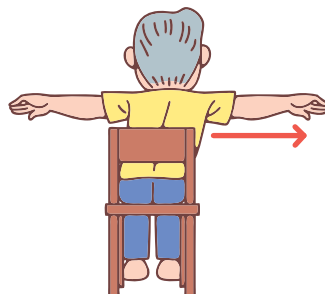
すう～っと息をすう(お腹がふくらむ)

2 上体左右ずらし(左右各10回ずつ)

お腹を動かそう



イスにすわって
両手を広げる



腰から上を水平にずらす
2、3秒したら反対側も同じように

※両手を広げることが困難な場合は両手を
下げて実施してもOK

車イスでトイレへ移動したい方へ

車イスを自分で駆動するには、①姿勢が崩れずに車イスにしっかりと座れること、②地面を蹴るための足の筋力があること、③車輪を動かすための腕の力があることが重要です。

また、立てるようになるための訓練には、脚の力と立った姿勢のバランス感覚をつける必要があります。

1 太もものストレッチ体操(左右各20秒) 転ばないためにひざを柔らかく



無理のない範囲で片脚を伸ばし
かかとを床につけます
もう片方は足の裏を床につけ、前傾します

※前傾の角度は無理ない範囲に留める
※おへそを前に出すイメージで

2 脚ひっかけ体操(5回)

立てるようになるために
ひざを強く

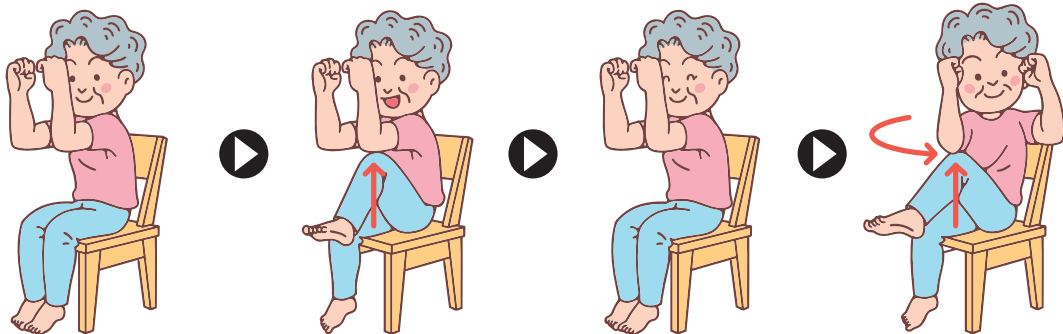


左脚の下に右脚を入れ両足で5秒間押し合う
反対側も同じように

※イスには深く腰掛けましょう
※両手でイスの座面を握りましょう
※両足があまり浮かないように注意しましょう

3 ひざとひじのタッチ体操(左右各3回ずつ)

脚上げで歩行をスムーズに
無理のない範囲でゆっくりと

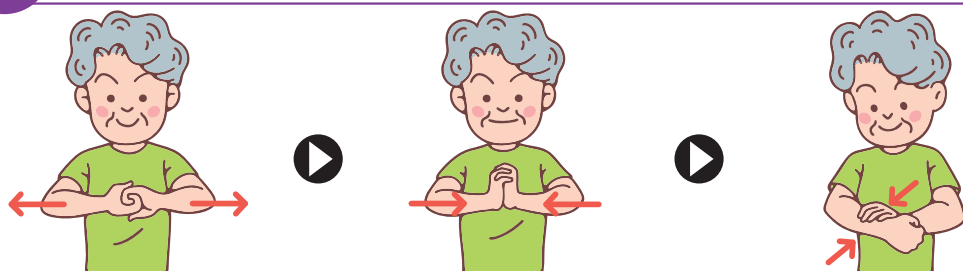


左脚は左ひじに右脚は右ひじに
交互に胸の高さまで上げる

左脚は右ひじに右脚は左ひじに
クロスするように
交互に胸の高さまで上げる

4 上半身強化の体操(各5秒を3回ずつ)

転んでも支えられるように



指を曲げて組み
引っ張り合う
手を組み直して同じように

指を組んで
押し合う

左手で右腕の内側を
握り、押し合う
反対側も同じように

※転びそうになったとき何か
をつかむための握力の強化

※身体を支えるための腕力の
強化

H
I
J
K
L
座れる方

コラム トイレの一步はリハビリの一步!

“排泄リハビリ”に最適な紙パンツ



立ったり・座ったり できるようになりたい方へ

トイレで排泄をするにはしっかりと座れることが基本です。加えて、ベッドからお尻を浮かせる、難しければ片方ずつでもお尻を浮かせられること、腕を使ってバランスを保つことが望めます。このような能力の向上に向け体操しましょう。

1 両足ブリッジ体操(5回)

便座から立ち上がるために



両ひざを立てる



ゆっくり腰を上げる
ゆっくり元に戻す

2 ねじねじ体操(左右各5回ずつ)

方向転換するために



両ひざを立てる



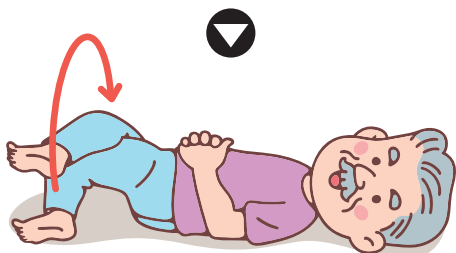
ひざが床につくまで倒し
15秒程度維持
反対側も同じように

3 足を組んで悩ましポーズ(左右各5回)

腰が痛くならないように
するために



右脚を左脚の上に組む
※両肩は床につけておく！



組んだひざを右に倒し
15秒程度維持



ゆっくり元に戻す



反対側も同じように
※腰痛のある方は無理しない

4 肩の運動(3回)

座ったときのバランス感覚



指を組み
前方に伸ばす

※イスには深く腰掛けましょう

指が組めない場合



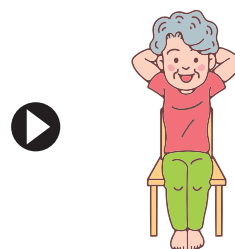
親指を手のひらに
入れて、残りの4
本の指でマヒ側の
手首を外側からつ
かみます。



手首をわしづかみ
すると、肩を痛め
ることがあります。



両腕をゆっくり
頭の上上げる



組んだ手を頭の後ろへ
ひじを開いて
15秒程度胸をそらす

ズボン・下着の上げ下げができるようになりたい方へ

J

ズボンの上げ下げができるようになるには、きちんとした姿勢を保つことが必要です。まずは、一人でベッドから起き上がる練習。次に一人でバランス良く座る練習。そして、ベッドなどにつかまって立つ練習へと順にすすめていくとよいでしょう。

1 脚の筋力をつける体操(左右各5回)

体重を支えるために



両ひざを立てる



右脚を宙に浮かし
伸ばして5秒静止



宙に浮かせたまま
右脚を30度程度開く



ゆっくり元に戻す



反対側も同じように

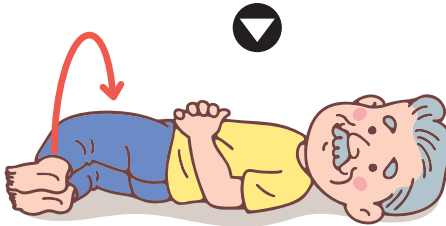
2

悩ましポーズ(左右各3回)

起き上がるために



両ひざを立てる

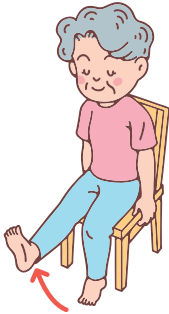


ひざが床につくまで倒し
15秒静止
反対側も同じように

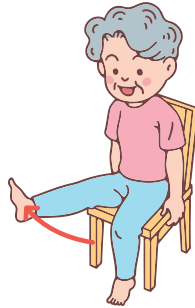
3

ひざ伸ばし開脚体操(左右各5回)

体重を支えるためにひざを強く



つま先を立て
片脚を水平に上げる



ゆっくり横へ
水平移動

※イスには深く腰掛け、座面を握る



ゆっくり元に戻す
反対側も同じように

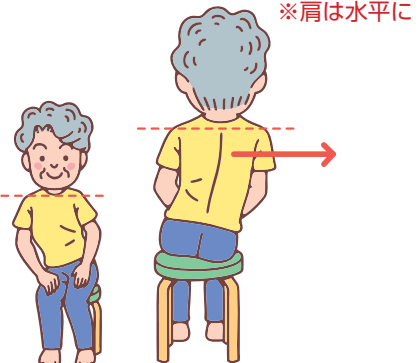
4

体重移動(左右各5回)

座ってズボンの上げ下げが
できるように



片側のおしりを少し浮かす



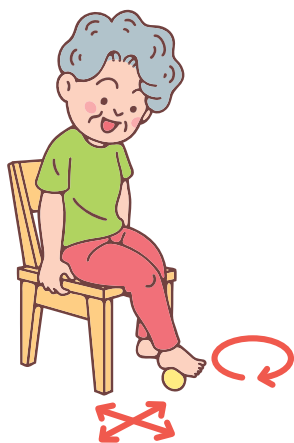
※浮かしたおしりと反対側の方向へ
体重を移動させる

トイレまで我慢できるように なりたい方へ

くしゃみが出た時や重たいものを持った時など、力んだ拍子に尿が少しもれてしまう、「トイレに行きたい」と思ったら急に我慢できずもらしてしまうなどの症状は、「骨盤底筋群」という筋肉が弱くなっていることが原因と考えられます。トイレまで我慢できるように、骨盤底筋群を鍛える運動を行いましょう。

1 ボール転がし体操(10秒)

骨盤底筋群を鍛える

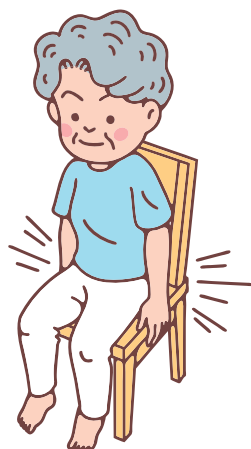


イスに座って
足の裏でボールをコロコロ

※左右前後、円を描くようにボールを転がす
※柔らかめのボールがおすすめ!

2 座ったままできる骨盤底訓練(5回)

骨盤底筋群を鍛える



※両方のかかとを上げる

イスに腰掛け足を肩幅に開く
肛門と膣を締めてその後緩める

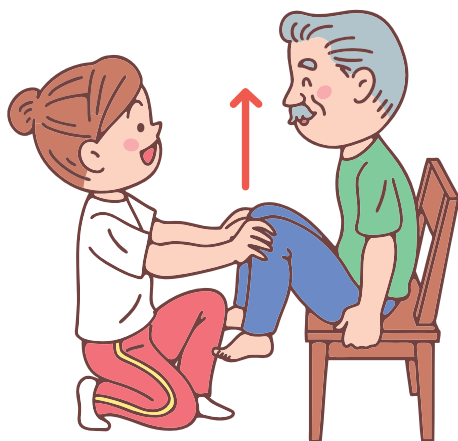
※肛門を締めたまま3秒静止し、その後緩める
※背中まっすぐ伸ばし、前を見る
※膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う

便秘をすっきりさせたい方へ

排便時の「いきむ」姿勢を取るためには、下腹部に力を入れ、腰を安定させる必要があります。無意識のうちに腹筋を鍛え、便秘をすっきりさせる体操を行いましょう。

1 ひざ上げ体操(10回)

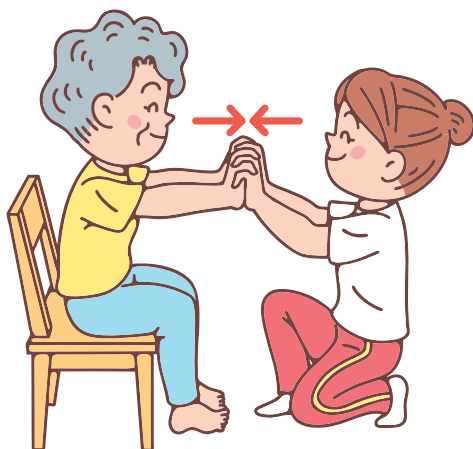
腸を動かそう



背を丸めて座る
ひざを曲げたまま
両脚をゆっくり上げてしばらく静止
※できれば5秒くらい。つらければ、片脚ずつや2、3秒でもOK

2 押し合い腹筋体操(5秒×5回)

「いきむ」力をつけるために



イスに座る
両腕を伸ばして5秒程度押し合う
※ひじが曲がらないように
※体が前に倒れないように
※車イスで行う場合は背もたれにもたれすぎないように

体を起こしたい方へ

おむつを着用している場合、着脱がしやすいように、腰部・下半身を柔らかく保つ必要があります。関節が硬くなると、着脱がしにくくなり、痛みの原因にもつながります。それを防ぐには、関節を柔らかく保つ運動をし、寝たきりではなく、体を起こすことが重要です。

1 股関節を開く体操(3回)

脚を動きやすくするために



両ひじを立てる
お腹の上で指を組んで
目を閉じる

ゆっくりひざを開く

脚が開いたら、
足の裏を合わせて
ゆっくり力を抜く

※腹式呼吸をしていると自然に股が開き、筋肉が伸びます

2 ひざ伸ばし体操(左右各5回)

ひざを柔らかくするために



脚をゆっくり持ち上げる

※介護者は一方の手でひざに手をあてて、ひざにしゆとりをもたせて他方の手でかかとを持ってゆっくり上げる

トイレで排尿 できるようになりたい方へ

N

寝ているよりも座っている方が、さらに前にかがむことで、排尿しやすくなります。便座に座ることができるようになったことを想定して、現段階からトレーニングを開始しましょう。

1 寝てできる体操(5回)

骨盤底筋群を鍛える



両ひざを立てる

空のペットボトルを
股に挟む

「ペコペコ」と
音を鳴らす

コラム 清潔に快適に過ごすためのワンポイントアドバイス

“洗浄・保湿・肌の保護”3つの効果を同時に実現！



ライフリー
おしり洗浄液
シャワーボトル

ライフリー
おしり洗浄液
本体1000ml

ライフリー
おしり洗浄用
ふき取りタオル

ライフリー
おしり洗浄用
吸収シート

※ユニ・チャームダイレクトショップ「いきいき生活」でお取り扱いしています

便秘をすっきりさせたい方へ

寝た状態では、腹圧がかかりづらく、排便は行いにくいものです。
腹筋を鍛えて少しでも出しやすくしましょう。

1 ひざかかえ体操(10回)

腸の動きを活発に

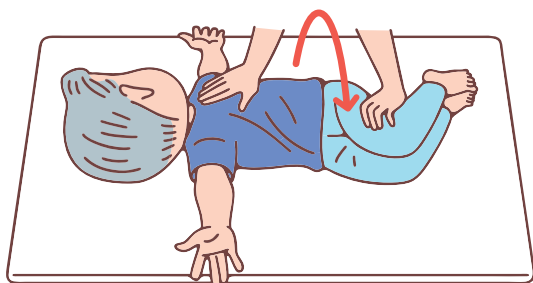


両ひざを胸の方に近づけ5秒間静止
リズムカルに軽くおしりが浮くように反動を
つけて揺り動かす

※両ひざが困難な場合は、片方ずつでも構いません

2 身体ひねり体操(左右各10回)

腸にリズムカルな刺激を



両腕を広げて両ひざを立てたまま横に倒す

※うまく倒れないときは、介護者が直接、腰を動か
して身体をねじるのもよいでしょう

おわりに

「排泄リハケア体操の発刊にあたって」

加齢に伴って多発する症状のひとつに排泄障害があります。排泄障害は本人にとって、「惨めで、情けない」障害です。そして、周りの人たちは、「年をとったのだから、おしっこやうんちを漏らすのも仕方がない。トイレが使えないのだから、おむつでケアするしかない」と安易に考えてしまいがちです。「もう一度トイレが使えるようになりたい」「トイレに行かせてあげたい」こんな思いから排泄リハビリテーション・ケアは始まります。排泄障害には、高齢者の生活・活動を制限し、人との関わりの機会を制約してしまう側面があります。そして、一日中おむつに排泄するようになれば、その人の残りの人生の希望まで奪ってしまうかもしれません。排泄障害がもたらす生活への影響を考え、排泄機能の維持・回復を通して、その人の「生活や人生を大切にしていける挑戦」が排泄リハビリテーション・ケアであると考えます。

おむつを使い始める原因は、3つあると思います。1つは、トイレに移動できない、あるいは便座に座れないという運動機能の因子、2つ目は、泌尿器機能や消化器機能の症状が因子になっているケース、そして、3つ目の因子は、家族や介護者とのコミュニケーション機能の障害、排泄への意志表示や意欲といった、認知機能の障害が因子となっているケースといえます。トイレが使えない原因を分析し、自立排泄への可能性を見つけ出ししていくことと、自立に向けた支援が求められています。

今回、刊行した「排泄リハケア体操」は、「トイレに行くための、トイレで排泄するための運動機能の維持・回復」をテーマにしています。高齢者の排泄障害の原因のひとつに運動不足があげられます。しかし、高齢者の場合、腹筋運動をすればいい、ジョギングをすればいい、と簡単に体操を勧めるわけにはいきません。その方の運動機能や全身的な疾患を配慮する必要があります。多くの高齢者は、専門職の指導によるリハビリテーションだけでなく、自宅でできる、家族とできる運動を希望しています。しかし、無理な運動による事故は防がなければなりません。今回、湯布院厚生年金病院 先進リハビリテーション・ケアセンター湯布院のリハビリ専門職が中心となり、大分大学医学部泌尿器科の三股浩光教授、看護学科の佐藤和子教授のご指導を受け、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案・推進されているシルバーリハビリ体操をもとに、それぞれの高齢者の残された能力に合わせて、短時間で、安全に、ご自宅で、繰り返しできる体操プログラムを企画しました。

高齢者はさまざま疾患や障害をかかえています。自立排泄を段階的に促進していくためには、リハビリテーション、医療、看護、介護の専門職、そして本人・家族と地域に暮らす人々が連携して、予防・治療・改善に取り組んでいくチームアプローチが必要です。個別のケアプランのもとで、専門職の指導を受けながら、「いつまでもトイレが使える生活」を目指して、この小冊子をご活用いただければと思います。

ユニ・チャーム株式会社
排泄ケア研究所
船津 良夫

排泄リハケア体操

～トイレに行くために トイレで排泄するために～

発行日 2012年10月1日 第1刷発行

発行所 ユニ・チャーム株式会社 排泄ケア研究所
〒108-8575

東京都港区三田3-5-27 住友不動産三田ツインビル西館
(03)6722-1065 (代)

【共同研究機構】

湯布院厚生年金病院リハビリテーション部

佐藤 浩二

太田 有美

洲上 祐亮

大分大学医学部看護学科

佐藤 和子

加藤 美由紀

ユニ・チャーム(株)排泄ケア研究所

船津 良夫

田中 淳一郎

福川 三佳子

【監修】

三股 浩光

(大分大学医学部腎泌尿器外科学講座 教授)

森 照明

(湯布院厚生年金病院 院長)

大田 仁史

(茨城県立健康プラザ 管理者)