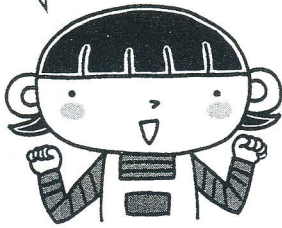


マンガで  
学ぼう!



# もっと分かる! 排泄ケア

## Case 3

### ベッド上での排泄ケアと 排泄がしやすくなる カンタン体操

高齢者の方のお悩みに多い  
排泄や泌尿器に関するトラブルを  
イラストで分かりやすく紹介しながら  
誌上で毎回解決していきます。  
介護を受けている方や  
身近な高齢者の方に  
同じようなケースが見られたら  
ぜひ、この企画を参考にしてください!



上体を起こすことの利点は  
腹圧がかけるため  
手が使えます。ただし、便器に  
座るより時間がかかります

#### 尿器の使い方

■ご本人でできる場合■

上体を起こしましょう  
そのためにはベッドの  
上でも体操が大切です  
(70~71ページ参照)

防水シートを  
敷きます

差し込み尿器

陰部にピッタリ合うサイズを選ぶこと

尿器・便器の使い方と  
ベッドの上でできる  
カンタン体操!!

① 女性用尿器

② 男性用尿器  
(逆流防止弁付き)

③ 自動吸引式尿器

④ プラスチック製びん

⑤ 採尿器

尿器の種類別には次の  
タイプがあります  
用途に応じて購入を。

- ① 筒型: 従来型
- ② 採尿型: 尿器の  
口だけを持っていける
- ③ 差し込み型: 陰部に  
あてやすい



排便中は介助者はそばを離れ、ご本人のプライバシーを守りましょう

## 便器の使い方

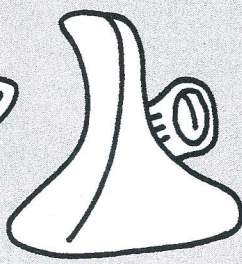
■ ひざを立てることができる方の場合 ■



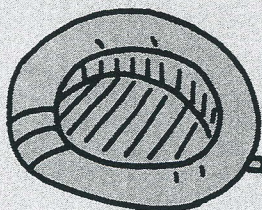
■ 月要が上げられない方の場合 ■



差し込み型便器



差し込み型便器  
(月要を上げないで済む)



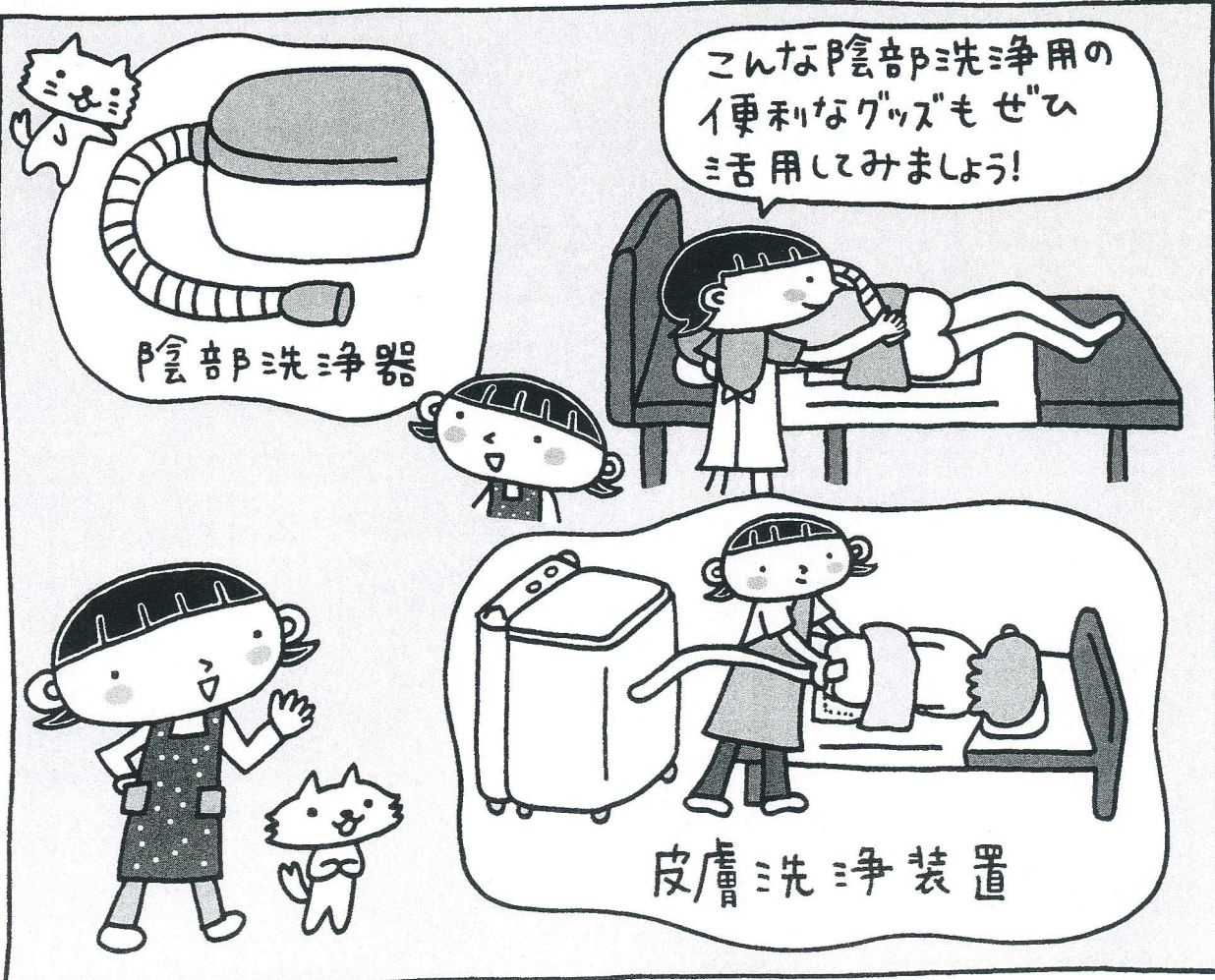
ゴム製便器  
(挿入してから空気を入れる)

便器にもこんなに種類があります!





陰部洗浄に必要な用具





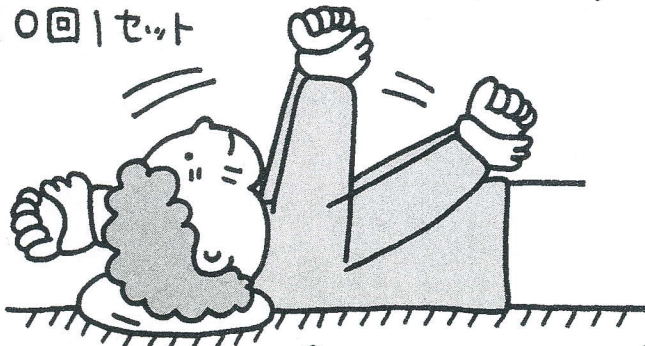
ベッド上でできるカンタン体操  
体カをつけて排せせをスムーズに!



■ ベッドに寝たまま系扁 ■

ご自分で10回以上系統く運動カを繰り返してください

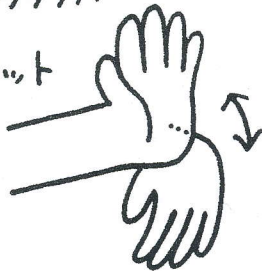
10回1セット



① 肩と月宛の運動カ

こんなふうには首を握って  
背のびをします。ゆっくり呼吸  
しながらゆっくり動かします。  
ベッドの上ででも筋力アップが  
期待できますよ!

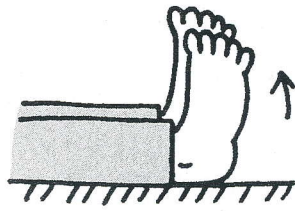
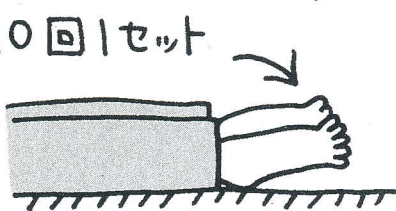
10回1セット



② 手首の運動カ

ぶらぶらさせて  
上下運動カや、握ったり  
開いたりを繰り返します

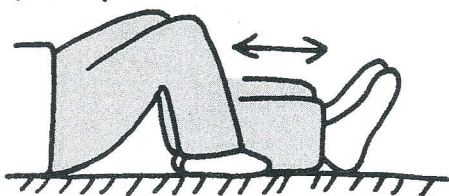
10回1セット



③ 足首の運動カ

足首をのばしたり  
曲げたりしてみましょう

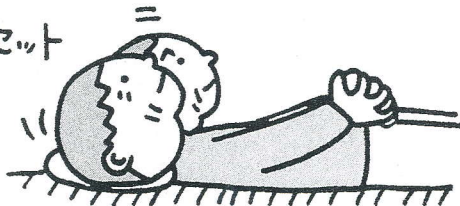
10回1セット



④ ひざの曲げのばし運動カ

片足ずつと両足を  
繰り返します

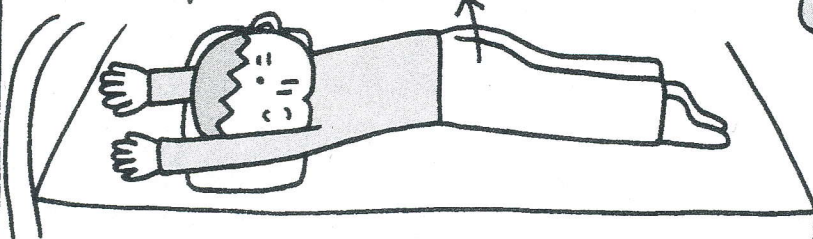
5回1セット



⑤ 首上げ腹筋運動カ

ゆっくり呼吸しながら  
首を上げます

5回1セット



⑥ うつぶせ月腰上げ運動カ

ゆっくり呼吸しながら  
腰を上げます



■ ベッドに座ったまま系編 ■



① 足上げ運動 左右ともに10回2セット

お尻から太もものあたりの

筋力をアップさせます



左右ともに  
10回1セット

体操を続けながら毎日ポータブルトイレに  
座って姿勢を保持できるようにします。  
座っている時間は一日10分~20分を  
めざしましょう

② ひざさのばして足上げ運動

足首に重りを付けるなら300gから

700gぐらいまで。ひざの筋力アップになります



排泄ケアのイラストレーター  
しんざきゆきです

お久しぶりです  
ミカンちゃんと同じ昨年  
双子の女の子を出産し  
もうすぐ1歳になります。  
これからもイラストと育児  
がんばります！  
双子のことなどブログに  
書いてるのでぜひ  
ホームページ  
『ゆきごんファクトリー』と  
検索してください。



〇よこすか女性泌尿器科・〇  
泌尿器科クリニック（仮称）  
2008年11月17日診療スタート

奥井識仁です。  
帝京大講師・獨医大（越谷）講師  
として最先端手術をしながら  
尿便失禁、性器脱専門  
クリニックを開設  
することになりました。よろしく  
お願いします。  
マイ・スポーツは  
水泳です。

