

11. 身だしなみ (整容)

身体を清潔に保つだけでなく、新陳代謝を高めて感染予防にもなります。気分転換を図ることで、意欲の向上や生活の質の向上につながります。
社会生活を営むための身だしなみの1つです。

【身だしなみとは】

口腔ケア(歯磨き)、整髪、手洗い、洗顔、髭剃りまたは化粧の総称。

困ること

- ①身だしなみを整えることを嫌がる(面倒・億劫になる)。
- ②細かい部分まで上手く整えることができない。
- ③道具の使い方が分からず、誤った使い方をしてしまう。



上手くいかない理由

- ◇身だしなみを整えることに対する関心が低くなっている。
- ◇誰かに見られながら行うということに抵抗がある。
- ◇使用する道具や手順が多く、混乱してしまう。

間違いややすい道具の例



「歯みがき粉」と「洗顔料」



「シャンプー」と「リンス」など

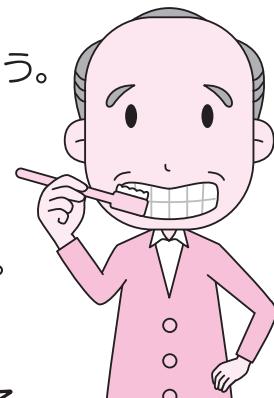


「身だしなみ(整容)」のヒント

1 身だしなみを整えることを嫌がる

・道具の準備と環境の調整

洗面台などに使用する道具をあらかじめ置いておきましょう。
プライバシーに配慮した環境の設定をしましょう。



・家族や友人など他者と関わる時間を作る

人と関わることで身だしなみに意識付けを行いましょう。
散髪など定期的に外出する機会を設けましょう。

・出かける前に洗面台や玄関先で鏡を見る習慣をつくる

髭のそり残しや、季節に合った服装など声かけし、必要に応じて手直しをしましょう。

・専門のサービスを利用する

美容室(床屋)や化粧品店などで、日頃の整容が簡単にできるようにしましょう。

2 細かい部分まで上手く整えることができない

口腔ケア(歯磨き)

・鏡を見ながら行う

口腔内の磨き残しを確認しましょう。



・小さな歯ブラシを使う

口腔内を傷つけることなく細部まで磨くことができます。

・義歯の場合、洗浄剤を活用

洗浄剤につけることで、汚れを落としやすくしましょう。



・定期的に歯科検診を受ける

磨き残しのチェックや治療を行い、義歯の不適合などの変化に気づきましょう。

整 髮

- ・鏡を見ながら行う

前や横だけでなく、後ろまで仕上がりの確認をしましょう。

- ・柄が長いものを使う

後頭部など手が届きにくい部分を手助けすることができます。



- ・定期的に散髪に行く機会を持つ

散髪に行き、身だしなみを整える機会をもちましょう。★

手洗い

- ・泡タイプのものを使う

泡で手を覆うように洗うことで洗い残しを少なくしましょう。



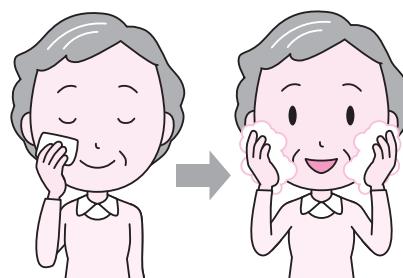
- ・手指消毒の液やペーパーを活用する

速乾性もあり、食事の前など手指の清潔を保つことができます。

洗 顔

- ・泡タイプのものを使う

泡で手をつつむように洗いましょう。



- ・洗顔前に部分メイク落としやおしごりを利用する

部分メイク落とし(シートタイプやコットン)で洗顔前に拭きましょう。

髭剃り

- ・鏡を見ながら行う

顔の左右を見比べながら行いましょう。



- ・楽な姿勢で行う

背もたれのある椅子など安定した姿勢で行いましょう。

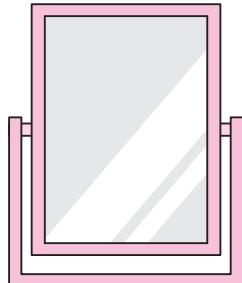
- ・電気シェーバーを使う

カミソリに不安や危険がある時に使う。購入時は、手入れが簡単なものを購入しましょう。

化粧

- ・**拡大鏡を使う**

年齢とともに細かい部分は見えにくくなるため部分的に使いましょう。



- ・**明るい場所で行う**

照明を利用し、色の濃淡が分かりやすい環境で行いましょう。

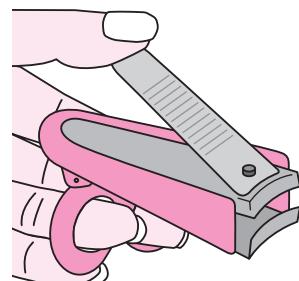
- ・**使いやすい馴染みの道具、商品を使う**

持ちやすさや扱いやすさなど使用し、違和感のないものを使いましょう。

爪切り

- ・**やすりを使用する**

削ることで爪切りより安全に行うことができます。



- ・**明るい場所で切りやすい姿勢で行う**

安定した姿勢で爪先がよく見える状態で行いましょう。

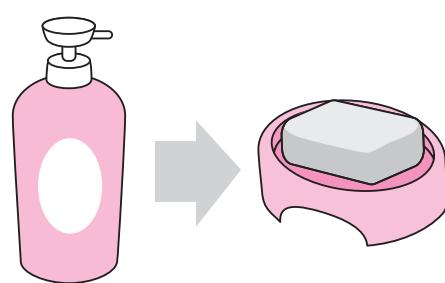
- ・**ユニバーサルデザインのものを使用する**

角度が変化する、持ち手が大きいなど工夫されたものを使いましょう。

3 道具の使い方が分からず、誤った使い方をしてしまう

- ・**簡潔に操作できる道具を使う**

昔から使い慣れた道具や操作が簡単なものを使いましょう。



- ・**手順を書きだす**

手順や操作方法を見る場所や道具に貼り、確認できるようにしましょう。

- ・**チューブやボトルは、類似品と保管場所を分ける**

保管場所の定位置を決めましょう。

ポンプ式ではなく石鹼など使い慣れた道具を使用するようにしましょう。

12. お風呂 (入浴)

～服を脱いで体を洗う、浴槽に入るまで～
体を清潔に保つことだけではなく、血行がよくなりま
す*。また、リラックス効果も生まれます。
運動不足の高齢者にとっては運動効果も得られます。
※血行がよくなるということ：発汗や新陳代謝がよくなる。

困ること

- ①入浴を避ける。



入りたくないわ!!

- ②道具の使い方が分からぬ。

例)ボディーソープの使い方が分からぬ。
温度調整の仕方が分からぬ。
シャワーの使い方が分からぬ。
浴槽に入る方法が分からぬ。



- ③体が洗えない。

例)同じところを何度も洗ってしまう。洗えてない場所がある。

④



- ⑤シャンプーとリンスの違いが分からぬ。

- ⑥体を拭くことができぬ。

上手くいかない理由

◇いつお風呂に入ったのか思い出せない。

???

いつ入った？

◇介助者からお風呂に入っているところを見られたくない。



◇たくさんの物の中から適切に選ぶことが難しい。

私だって恥ずかしいのよ

◇たくさんの物の使い方が難しい。

物を使うのが難しいの



「お風呂(入浴)」のヒント

1 入浴を避ける

- どうしてお風呂を避けるのだろうか？

無理にお風呂に入ることを促さず、本人のペースに合わせた声かけを行いましょう。



- お風呂に入る必要性がない、昔からお風呂に入る習慣がない

本人が「入りたい!!」と思えるような声かけをしましょう。



- いつ入ったか分からないから入らない！

お風呂に入った日や入る予定をカレンダーに記入しましょう。



- パンツに尿や便が付いていて介助者に見られるのが恥ずかしい！

まずは汚染したパンツを処理することから。

汚染したパンツを処理する際プライバシーに配慮した環境を作りましょう。

2 道具の使い方が分からず

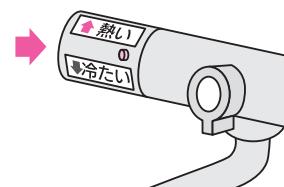
- ボディーソープの使い方が分からず(=ボディーソープなどのボトルのポンプが使えない)

ボトルに“押す”と印をつけましょう。

目印をつける



- 蛇口の使い方が分からず
お湯や水の目印をつけて調節できるようにしましょう。



- 温度調整の仕方が分からず

熱い、冷たいと目印をつけて調節できるようにしましょう。また適温のところにあらかじめ目印をつけておきましょう。

- 浴槽に入るのが不安である

あらかじめ浴槽の外に階段や手すりなどつけて本人が安心して浴槽に入れるよう環境を調整しておきましょう。



3 体が洗えない

自分から見えないところ(脇、股、背中など)を意識して洗うようにしましょう。

4 シャンプー、リンスが分からず

リンスインシャンプーを使いましょう。大きな字で“シャンプー”、“リンス”と書いておきましょう。



5 浴槽から上がるタイミングが分からず

砂時計や時計のアラームなど使って入浴時間を示しましょう。



6 体を拭くことができない

自分から見えないところ(脇、股、背中など)を意識して拭くようにしましょう。

13. 食と栄養

食事は生命維持と活動の源であり、日常生活上の楽しみもあります。朝、昼、晩とバランスよく食べる習慣に加え、認知症予防に効果のある食生活を送ることも大事です。

困ること

- ①栄養が偏りがちになる(特に栄養不足になりやすい)。
- ②水分不足(脱水)になりやすい。
- ③固いものが食べられない、腐ったものを食べてしまう。
- ④食事中に食べものを引っかける。

上手くいかない理由

- ◇食事の量が適切でない、必要な栄養素が摂れていない。
- ◇脱水になっていることに気づきにくい。
- ◇噛む力の衰え、入れ歯が合っていない(不適合)。
- ◇口や喉の周りの筋肉が衰え、飲み込むことに支障がある。



「食と栄養」のヒント

1 栄養が偏りがちになる(特に栄養不足になりやすい)

- 食事は1日3回バランス良くとり、食事は絶対に抜かないようにする
バランス良い食事は、

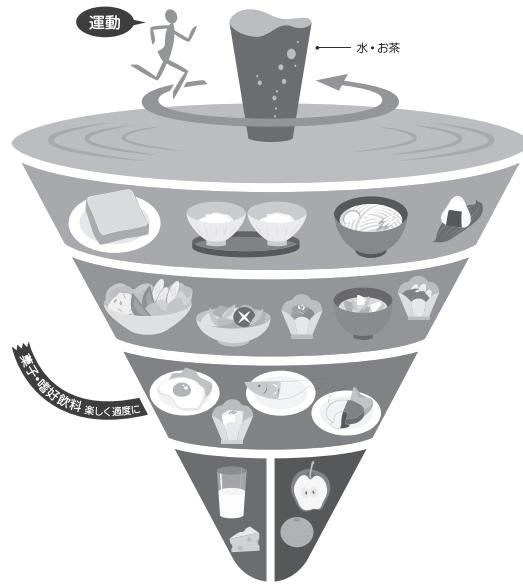
主食 (ごはん・パン・麺類など)

主菜 (肉・魚・卵・豆腐など)

副菜 (野菜、きのこ、海藻類など)

牛乳・果物

食欲がない時は、おかずから先に食べましょう。魚(たまには肉も)と野菜中心でカロリー控えめにし、腹8分目までにしましょう。塩分は控えめにし、揚げ物ばかり食べることも避けましょう。



(厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」より)

- 認知症予防による食品を参考にする

大豆、大豆製品、野菜、藻類(のり、わかめなど)、牛乳、乳製品、少量の米が認知症予防によいとされています。

また、下の表にあるビタミンB類(葉酸、ビタミンB₁₂)、n-3系脂肪酸(EPA、DHA)、抗酸化物質(ビタミンE、ビタミンC)、ビタミンDを含んだ食品も認知症予防に効果的です。

葉酸	ビタミンB ₁₂	EPA	DHA	ビタミンE	ビタミンC	ビタミンD
レバー	しじみ	さば	うなぎ	イクラ	ピーマン	さけ
うなぎ	あさり	はまち	まぐろ	いわし	パセリ	いわし
枝豆	イクラ	いわし	ぶり	たらこ	レモン	しらす干し
ほうれん草	レバー	うなぎ	さば	カボチャ	カリフラワー	イクラ
アスパラガス	さんま	さんま	さんま	赤ピーマン	ブロッコリー	ひらめ
ブロッコリー	いわし	ぶり	はまち	たい	めんたいこ	まぐり
サニーレタス	のり	など	など	しそ	いちご	さんま
納豆	など			アーモンド	ベーコン	さば
				植物油	のり	きくらげ
				など	わかめ	干しいたけ
					貝割れ大根	かづのこ
					など	など

2 水分不足(脱水)になりやすい

- ・こまめに水分補給する習慣を身につける

高齢になると水分不足になっていることに気づきにくくなります。

一日あたり1.2ℓを目安にこまめに水分補給しましょう。

水分と塩分を同時に補給できる経口補水液も脱水予防になります。

3 固いものが食べられない、腐ったものを食べてしまう

固いものが食べられない

- ・柔らかくしたり、かみ切りやすいように細かくするなど調理方法を工夫する
- ・義歯の場合、不適合なままにならないように定期的に歯科受診する
- ・良く噛むことは脳の機能維持に役立つため、歯磨きや義歯の管理をしっかり行う

腐ったものを食べてしまう

- ・食材を使用するときに、賞味期限を確認する習慣をつける
- ・冷蔵庫を開けたらすぐに見えるように、品物の目のつくところに賞味期限の日付を書く。時々家族の方やヘルパーさんが日付のチェックをする

4 食事中に食べものを引っかける

年齢とともに口や喉の周りの筋肉が衰え、飲み込むことに問題が出やすくなります。そのため、本来は食道に入るべき食べものや飲み物、唾液が気管に入り、むせたり、咳き込みがおこります。

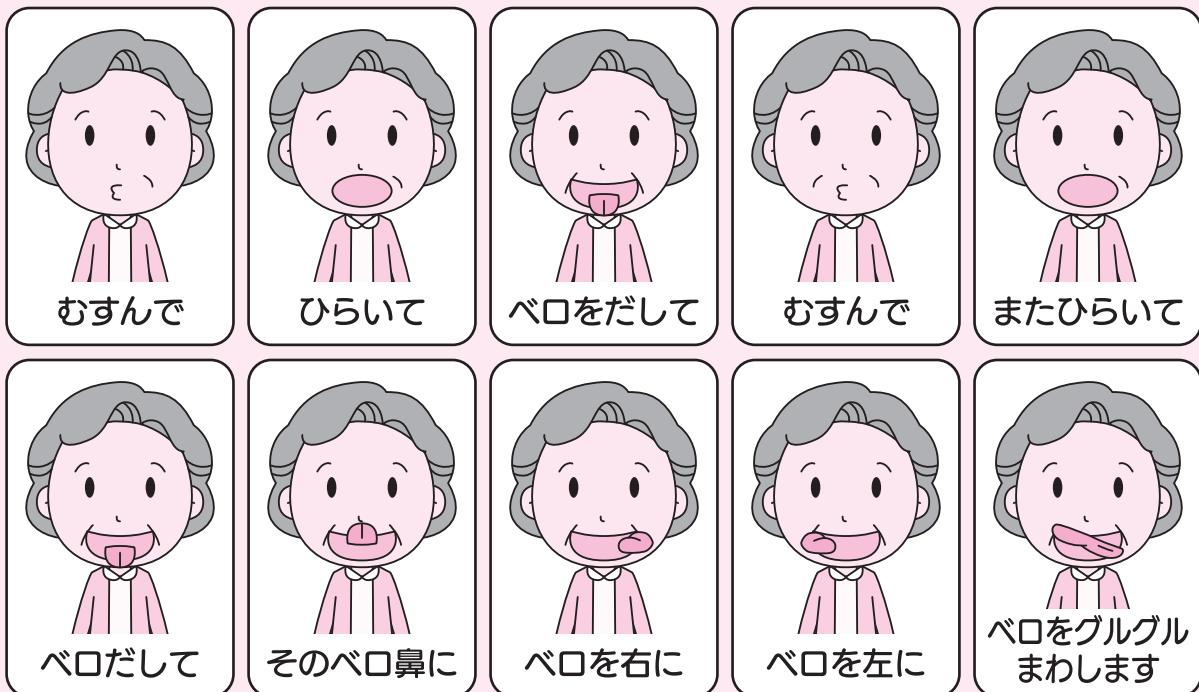
- ・口の中の機能を維持・向上させる練習を習慣的に行う
- ・誤嚥性肺炎を予防するためにも口腔ケアをしっかり行う

健口体操：けんこうたいそう

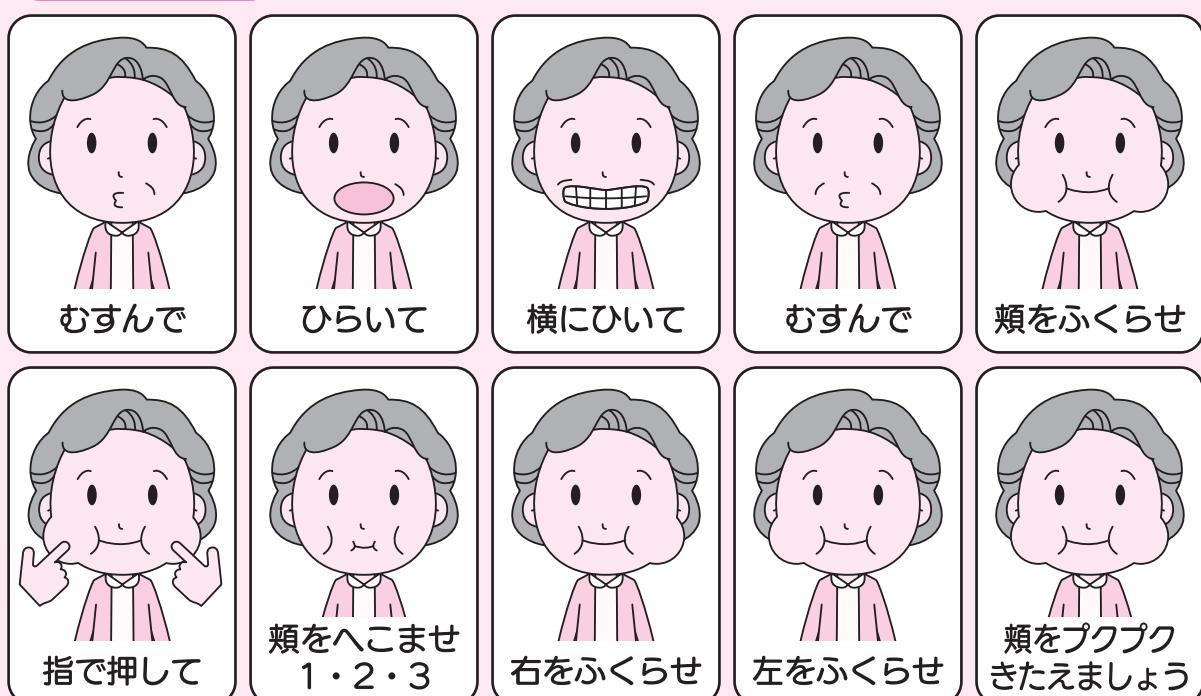
口の中の機能を維持・向上させる練習

この体操をすることで、口の機能が高まり、唾液がよく出るようになります。舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。顔の表情も豊かになります。

口の体操 1



口の体操 2



14. 運動

ウォーキング、ストレッチ(筋肉を伸ばす運動)など手軽に取り組めて、少し汗をかく程度の運動でも認知症予防に効果があります。ここでは、認知症予防に効果のある運動を紹介します。



「運動」のヒント

1 体力作り: いくつかの活動を30分以上行うと効果的

- ・テレビ体操、ラジオ体操

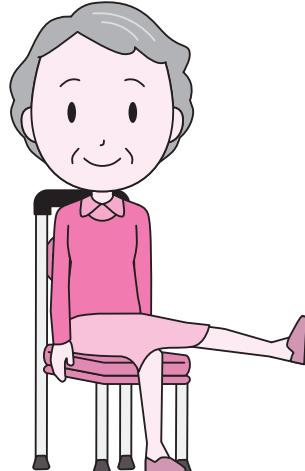
- ・ウォーキング、サイクリング、水泳など持続的な軽い運動

1回10分以上を習慣的に実施しましょう。運動の強さとしては「楽に感じる」よりも「ややきつい」～「きつい」と感じる程度が効果的。仲間と会話しながら、周りの景色に目をやりながら「楽しく」活動することも大事です。



- ・筋トレ(椅子を使うと安全にできます)

例) ①片足を上げて、 ②かかとの上げ下げ
膝を伸ばす運動 ③片足横上げ



・ストレッチ(筋肉を伸ばす運動)

例) ①腕のストレッチ ②体のストレッチ ③足のストレッチ

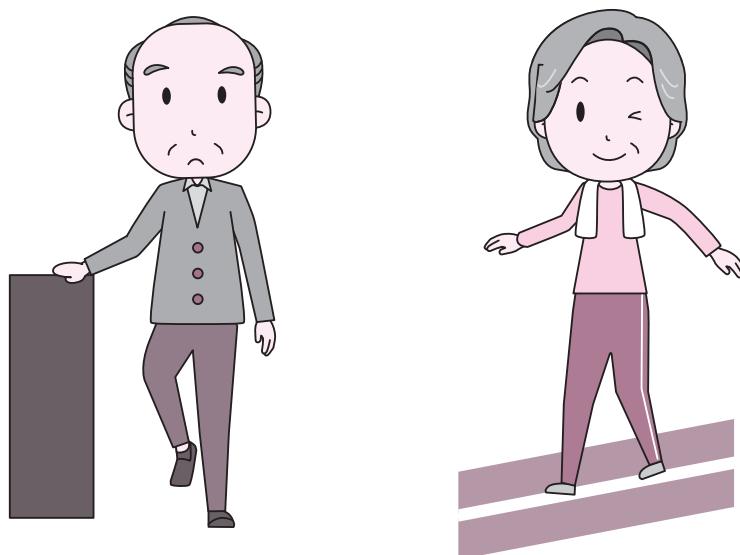


・バランス

例)

①片足立ち

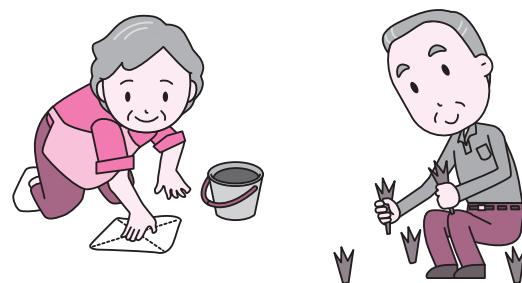
②線の上を歩く



2 日常生活の中での運動

・日常生活の中での運動は、身構える必要はなく普段の生活に少し手間をかけたり、少しキツいと思うことを行うだけで十分です

例) 庭の手入れなど家の管理、子どもとの世話・子どもと遊ぶ、犬などペットと遊ぶ、家の中の雑巾がけなど、少し手間のかかる家事や地域のイベント・ボランティア活動などへの参加



3 運動+頭の体操の組み合わせ

・複数の課題を同時に行う。運動課題と認知課題を組み合わせることが一般的。認知課題は行うことに努力を要するような難易度が適切とされている

例)人と会話しながら歩く、歩きながら1週間のできごと(献立など)を順番に思い出す、など…。

運動課題

例)ウォーキング、ステップ運動など

- ・例えば、ウォーキングしながら…

動物の名前を
思い出してみよう！

猫、犬、猿、馬…

90から順に2と5を
引いてみよう！

88、83、81、
76、74…?

1週間の出来事(献立
など)を順番に思い出
してみよう！



認知課題

例)語想起、計算、回想、しりとりなど

- ・グループなら…
2人前、1人前の人の言葉を覚えてしりとり

