

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第295号

令和7年10月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ 衣替えと衣類整理 ～



衣替えは、平安時代に中国から伝わった習慣で、日本では多くの地域で6月1日と10月1日に行われます。近年は10月になっても暑い日が続き、衣替えの時期に悩むところですが、気温が20℃を下回る日が続いたら準備すると良いようです。



～ 衣類収納のポイント ～

加齢に伴い、日常生活での困りごとが増えてきますが、工夫することで解決できることもあります。衣替えの機会に衣類の収納方法を見直してみませんか？

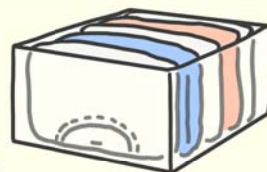
★スペースにゆとりを持つ（詰め込み過ぎない）

衣類の出し入れをスムーズにするためには、程よいスペースが必要です。



★無理のない動作で収納する

立ったり、しゃがんだりする動作には、転倒のリスクがあります。よく使うものは、手の届く範囲（腰から胸の高さ）に収納すると安全で楽です。



★しまい方を工夫する

たたんだ衣類を立てて収納したり、透明の収納ケースを使ったり、見えやすくすると探すのが楽になります。



★たたむ手間を省く

洗濯物を干す際にハンガーにかけ、乾いたらそのままクローゼットやラックに収納する方法もあります。

★開閉しやすい収納用品を使う

引き出しが重かったり、引っかかったりすると、衣類の収納が面倒になります。おりに閉めようとして指を挟んだり、けがの原因にもなりかねません。



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています



～ 着替えやすい衣類の選び方 ～



肩の痛みや指先に力が入らないなど、体に不調があると着替えにも一苦労します。着替えやすい衣類を選んで毎日の負担を軽減させましょう。

★前開きのもの

前を開閉するタイプは脱ぎ着しやすいので、腕が上がりにくい方にもおすすめです。ボタン、ファスナー、マジックテープ、スナップボタンなど、いろいろな種類があります。使いやすいものを選びましょう。

細かい作業が
難しい場合は
大きめのボタンを



(ボタン)



(ファスナー)

★伸縮性のある素材

素材がストレッチのものや伸びるタイプのものは、腕が通しやすく、むりなく脱ぎ着できます。



(伸縮素材)

★袖穴と肩幅が広いもの

袖穴がゆったりしたもの、肩幅が広めのものは、腕が通しやすく、脱ぎ着がしやすいです。



(ウエストゴム)

★履きやすいズボン

ウエストがゴムのもの、裏地の素材がすべりの良いものだとなげ下げが楽にできます。

★適切な丈のもの

裾や袖が長いと転倒したり、ものに引っかかったり、思わぬ事故が起きる可能性があります。袖口が広い服は、ガスコンロからの引火の危険性もあります。

