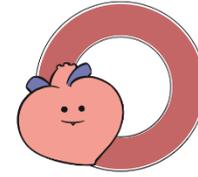


《 トイレ 》

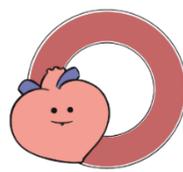


・息をゆっくり吐きながら、
徐々に腹圧をかけます。

[ポイント]

- ① できるだけ、洋式便器を使用しましょう。
- ② トイレは移動も含めた連続動作となります。トイレへ到着・排泄後は休憩を取り入れましょう。
- ③ 排便時、息を止めていきむと苦しくなります。

※無理をしていきまずに、息をゆっくり吐きながら、徐々に腹圧をかけ自然に出すようにしましょう。



《 トイレ動作 – 福祉用具 – 》

- 利尿薬などの影響でトイレの頻度が多く、トイレ動作は心臓に負荷がかかりやすい！！
- ベッド上や寝室で排泄を行うことで**移動回数が減り**、心臓の負担や介護負担も軽減しやすくなります。



ポータブルトイレ

- トイレまでの移動が減らせます。



尿器



- ベッド上で寝ながら排尿が可能



補高便座

- 座面が上がり、立ちやすい

