



ご自身やご家族の排泄ケアで悩んでいませんか？ おむつやパットなどの排泄ケア用品を身体の状態や生活にあわせ上手に選んで使うことができると、介護負担が軽減したり、生活の範囲が拡大し前向きに生活することができます。

## 排泄ケア用品の選び方

排泄ケア用品にはアウター（外側）とインナー（内側）があります。お体の状態や、生活状況にあわせて排泄ケア用品を選ぶことで、介護負担の軽減やコストの削減ができます。

| 身体の状態 | 一人ですべてできる |                      | 介助があれば歩ける～座れる  |                                | 寝ていることが多い                      |  |
|-------|-----------|----------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--|
|       | おすすめ用品    | 普通の下着<br>+<br>尿失禁パッド | 下着のような紙パンツ<br> | 介護用紙パンツ<br>+<br>尿とりパッド（紙パンツ専用） | テープ式パンツ<br>+<br>尿とりパッド（テープ式専用） |  |

💡 テープ式パンツは、自身での交換が困難な方に使用します。少し大きめに作られているので下着のサイズより一つ小さいサイズを選びましょう。

💡 アウター（外側）のパンツに、インナー（内側）のパッドを組み合わせ使用しましょう。パッドのみの交換で済むことも増えて、交換が楽になります。また、尿量に応じたパッドを使用することで回数も減らせます。

💡 アウター（外側）パンツ内でパッドを何枚も重ねて使用すると、尿が適切に吸収されず漏れの原因となります。おむつ内の温度・湿度の上昇により肌トラブルの原因ともなり、快適性が低下するのでやめましょう。

## 「排泄ケア」教室のご案内

市役所で開催している排泄ケア教室では、おむつやパッドの選び方、あて方などのコツをさらに詳しく知ることができます。先々のために聞きたいという方も、ぜひご参加ください！

### 【家族の排泄ケア】

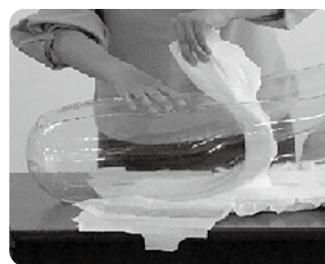
おむつやパットの選び方・あて方などを学び、介護負担を軽減させましょう！

【日時】 12/16 (木) 13:30 ~ 15:30

【会場】 市役所3階 第1・2会議室

【定員】 10人

【申込】 12/9 (木)までに高齢福祉課まで電話でお申込みください。



💡 排泄ケア教室では、透明な人形を用いて、実際におむつとパッドをあてる実習を行います。