



# がんばらない 介護生活<sup>のための</sup>

## 排泄ケア チェックシート

「がんばらない介護生活」は、介護する側にもされる側にも、過度の負担を強くない、やさしいケアの考え方です。

「がんばらない介護生活」を実現するための大きなポイントの一つが、排泄ケアです。排泄ケアは介護者が一日に何度もたずさわり、介護される側の尊厳にもかかわるデリケートな問題だけに、精神的にも肉体的にも大きな負担になりがちです。でも、それだけに、ちょっとした工夫やその人に合う適切なケアが出来れば、介護の負担を大きく減らすことができるだけでなく、介護する方もされる方も気持ちよく生活できるようになります。

この冊子では、排泄介護をしている方に毎日のケアを見直していただくためのチェックポイントと、介護を受けている方の状態に合わせた適切なケアの方法を紹介しています。チェックA～Dで、ご自身に当てはまると思う項目に○をつけて下さい。一つでも○がつかましたら、右ページのアドバイスをよく読んで、参考になさって下さい。

監修：葭田美知子（がんばらない介護生活を考える会 委員）  
（NPO法人メイアイヘルプユー理事）

発行：がんばらない介護生活を考える会