

## より快適な介護生活のために

### 排泄パターンを知る

排泄パターンを知るには、トイレに行く時間帯、尿の量、食事や水分をとった時間や量、モレのある場合はモレの量やその前後の様子などの記録をつけてみると、いいでしょう。

自分で適切な排泄ケア方法を見つけるだけでなく、専門家によるアドバイスを受けるのにも役立ちます。

**水分** 水分の摂取量とその内容を記入します。  
水分を多く含む果物の摂取回数も記入します。  
(食事とみなされるみそ汁・スープ等の記入は不要です)

**トイレ** トイレでの一回ごとの排泄量を記入します。

**尿モレの量** おむつが吸収した尿量を記入します。\*

※ ●尿1cc = 約1g  
尿モレの量 = 使用後のおむつの重さ(g) - 新しいおむつの重さ(g)

**排便** トイレの場合○、おむつの中の場合●を記入します。\*\*\*

(例)

	2月6日(金)				月 日( )				月	
	水分	トイレ	尿モレの量	排便	水分	トイレ	尿モレの量	排便	水分	トイレ
午前6時	牛乳 300	220								
8時		110		○						
10時	お茶 200	50	50							
正午	コーヒー 200									
6時										
1日の合計 (回数・量)	1150 cc	10回	3回 100 cc	2回						
備考										

排泄記録表は、「がんばらない介護生活を考える会」の賛同企業大王製紙アテントのホームページで入手することができます。

ホームページアドレス <http://www.elleair.jp/attento/howto/03.html>



### 排泄ケアで「がんばらない介護生活」の実現を!

○が過半数を超えた方へ。

あなたはこのチェックシートの中でいくつ該当する項目がありましたか? このチェックシートを通じて、あらためてあなたが排泄介護でがんばりすぎている部分に気がつくこともあったのではないのでしょうか?

介護を受けている方の状態がひとりひとり違うように、介護のやり方にもいろいろな方法がありますが基本は3つです。あなたなりのペースで、ご自分に合った負担の少ない上手な排泄ケアの方法を見つけて下さい。

この冊子が、介護を受ける方とあなたの両方にとって、ゆとりのある「がんばらない介護生活」を実践するために少しでもお役に立てば幸いです。

### 「がんばらない排泄ケア」3つのポイント

- 1 介護を受ける方の排泄パターンを知る
- 2 ひとりひとりにあった製品を選ぶ
- 3 製品の適切な使い方を理解する

