

ダウン症児の日常生活動作の発達評価表の作成

これまで私たちは、ダウン症児の日常生活動作の発達評価表作成ワーキンググループとして、発達評価表の作成に取り組んできました。衣服の着脱について、食事について、さらに整容についての評価表を作成することができました。動作を分解し、達成・未達成・芽生えに見える化する発達評価表とすることができました。また「準備、介助の度合いなど」にはご家族や支援者が共通の方法で働きかけることができるように記載しました。

この評価表について第 31 回ならびに第 34 回の日本ダウン症療育研究会で発表いたしましたが、広くダウン症児の療育に携わっておられる皆様方が利用しやすいように、HP に掲載していただきました。ご利用していただき、またご意見を頂戴できればありがたいです。ご意見は下記の 南部までお願いします。

nambum@nambu-cl.jp

発達評価表作成ワーキンググループ

岡田あずさ（兵庫県立こども発達支援センター）
加藤由里（東京都立子ども総合センター）
前岡伸吾（天理よろづ相談所病院白川分院）
柳下雄大（社会福祉法人北区さつき会 Ikutas kids）
芳本有里子（大阪医科薬科大学 LD センター）
渡邊朱美（愛知県医療療育総合センター中央病院）
南部光彦（なんぶ小児科アレルギー科）

掲載項目

1) 食事における動作

1. コップで飲む
2. ストローで飲む
3. スプーンで食べる
4. フォークで食べる
5. 箸で食べる

2) 衣服等の着脱における動作

1. 前開きの服を着る、脱ぐ
2. かぶり着を着る、脱ぐ
3. パンツ・ズボンをはく、脱ぐ
4. 靴下を脱ぐ、はく
5. 靴を脱ぐ、はく

3) 整容における動作

1. 鼻をかむ
2. 歯を磨く
3. 洗面所で手を洗う、顔を洗う
4. お風呂で顔を洗う、髪を洗う、体を洗う
5. 排尿する、排便する、生理用品を取り換える

●コップで飲む

動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	コップを口元までもっていく	・コップの形状 (本人に合った形状のコップの使用；取っ手の有無、コップ全体に指が回るサイズかどうか) ・コップの持ち方：両手、片手（両手の動作、左右の手の使い分けの有無）
2	コップの縁を下唇にあて、上下の唇で縁をはさむ	・下唇でコップを支えているかどうか (舌の前方突出に対するアプローチ；STの利用、連携も視野に) ・舌が前方に突出していないかどうか ・吸啜反射が消失しているかどうか ・口唇、口まわりの感覚の過敏さ、鈍麻さ
3	コップや頭部を傾けながら、水分を口に中に入れ、飲み込む	・口唇（上唇）で水分を感じ取っているかどうか ・口元、あるいはコップから水分がこぼれていないかどうか ・握り、腕の振り上げの力加減 ・コップや頭部を適度な角度に傾けているかどうか ・運動時、静止時の身体のイメージ
4	コップを口元から離し、元の姿勢に戻る	・むせていないかどうか ・口の周りの汚れ具合

●ストローで飲む

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	ストローで吸えず、吹いてしまう、噛む	・コップを使用して飲める ・鼻をつまんでも口だけで呼吸ができる ・唇を尖らせることができる ・コップを固定しておく必要がある ・ストローを固定しておく必要がある ・紙コップでもストローでうまく飲める
2	ストローで吸えるが弱い	
3	ストローで一口ずつ吸える	
4	ストローで連続して吸える	
5	ストローで上手に飲める	

●スプーンで食べる

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	スプーンに手を伸ばしつかむ	幼児用スプーン（*スプーンヘッドの向きが一定に保ちやすい）がよい 柄の握り方、口への運び方を動作的に誘導する
	持ち方 ①手のひら握り（上から持ち、又は下から持ち） ②指握り ③鉛筆握り（母指、人差し指、中指の3指つまみ）	・介助者に提示されたスプーンをつかむ ・口に近づくスプーンをつかみ、口に含む（取り込む） ・介助で口に取り込んだスプーンをつかむことができる ①→②と持ち方が変化し、③ができる
2	器や食材にスプーンを持った手を伸ばす	・大人の介助でできる ・食材や器を見ながらできる（一つの器や食材） ・食材や器を見ながらできる（食べたい物や複数の器や食材）
3	食材を集める、寄せる	・食材を押しつぶす、混ぜる ・かき寄せる（集める）
4	すくって持ち上げる	・大人の介助でできる ・横、手前方向に滑らす動きができる（一定方向の動きならできる） ・下から上へ、持ち上げることができる（すくいあげが一人で行える） ・スプーンヘッド：ひと口量をすくうことができる
5	スプーンを口に運び、開口して食材を取り込む	・大人の介助でできる ・一人で行える
6	スプーンを口から抜き取る	・大人の介助でできる ・一人で行える
7	器にスプーンをもどす	・スプーンから手を離す、落とさないように子どもの手からスプーン本体を受け取る ・スプーンを口から引き抜く動き、器に戻す誘導をする ・一人で口から抜き取ったスプーンを器に戻す

●フォークで食べる

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	フォークに手を伸ばしつかむ	幼児用フォーク（*フォークヘッドの向きが一定に保ちやすい）がよい 柄の握り方、口への運び方を動作的に誘導する
	持ち方 ①手のひら握り（上から持ち、又は下から持ち） ②指握り ③鉛筆握り（母指、人差し指、中指の3指つまみ）	・介助者に提示されたフォークをつかむ ・口に近づくフォークをつかみ、口に含む（取り込む） ・介助で口に取り込んだフォークをつかむことができる ①→②と持ち方が変化し、③ができる
2	器や食材にフォークを持った手を伸ばす	・大人の介助でできる ・食材や器を見ながらできる（一つの器や食材） ・食材や器を見ながらできる（食べたい物や複数の器や食材）
3	食材を集める、寄せる	・食材を押しつぶす、混ぜる、切る、（巻く） ・かき寄せる（集める）
4	刺して持ち上げる	・大人の介助でできる ・刺す→持ち上げる（一定方向の動きならできる） ・下から上へ、持ち上げることができる（すくいあげが一人で行える） ・フォークヘッド：ひと口量を切る、刺す、すくい上げる
5	フォークを口に運び、開口して食材を取り込む	・大人の介助でできる ・一人で行える
6	フォークを口から抜き取る	・大人の介助でできる ・一人で行える
7	器にフォークをもどす	・落とさないように子どもの手からフォーク本体を受け取る ・フォークを口から引き抜く動き、器に戻す誘導をする ・一人で口から抜き取ったフォークを器に戻す

●箸で食べる

動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	2本の箸を親指側3本の指で鉛筆持ちする	・スプーンやフォークの鉛筆握りが定着し、食事ができる ・食具を使わない方の手が器に添えられる、持てる ・親指と示指で○が作れる・チョキができる ・小指・薬指が屈曲し尺側の支持性が安定している
2	上側の箸（動かす箸）を鉛筆持ちする 親指の付け根と薬指で下側の箸を支える	・下の箸を支えれば、上下の箸が合う ・リング付き3点指示箸で、持つ位置を経験する ・薬指・親指で下側の箸を支える
3	箸を食材に近づける	
4	上側の箸を開閉し食材を寄せ集める、 はさむ、すくう	・ tong を使い3指持ちし、親指と示指を使ってはさむ ・ピンセット箸を使い3指持ちし、示指と薬指ではさむ ・つまみやすい形状の食材～様々な食材をはさめるようになる
5	箸と食材を口に運ぶ	
6	食材を取り込み、箸を口から抜き取る	

●前開きの服を着る

動作	項目		準備、介助の度合いなど
1	衣服の前身頃が正面になるように調整する		・ 介助者が準備する ・ 服の向きを自分で調整する
2	襟元のタグの部分を手で持ちながら、その反対側の腕を袖に通す		・ 介助者が襟元のタグの部分を持ち、アームホールを目で見えるように呈示する ・ 介助者が襟元のタグの部分を持ち、アームホールの場所を呈示する ・ 介助者が襟元のタグの部分を持つ ・ 全て自分でする
3	先に通した腕で反対側の身頃をもちながら、もう一方の腕の方へ身頃を引き寄せる		・ 介助者が、腕を通しやすいように後方から身頃を移動させる ・ 介助者が後方から身頃を背中になまし、手探りで探せるようにする ・ 背中に手をまわし、自分で身頃をもってくる
4	前身頃を引き寄せながら、もう一方の腕を袖に通す		・ 介助者が服の張りを調節すれば、腕をアームホールに通すことができる ・ 自分で服の張りを調節しながら腕をアームホールに通すことができる
5	ボタン・ファスナーを留める		
	一般的な ボタン	1. ボタンをつまむ	・ 介助者が服の張りを保持すれば、ボタンをボタンホールにいれることができる ・ 自分で服の張りを保持したまま、ボタンをボタンホールにいれる ・ 首元以外のボタンをすべて留めることができる ・ 首元のボタンを含め、すべてのボタンを留めることができる
		2. もう一方の手で服を持つ	
		3. ボタンをボタンホールに入れる	
		4. 持っている手からボタンを離し、ボタンを持ち替える	
		5. ボタンを引っ張る	
		6. 首元のボタンを留める	
	スナップ ボタン	1. ボタンをつまむ	・ 介助者がはめ込む ・ 介助者が少し力を加えれば、はめ込むことができる ・ 自力ではめ込む
		2. 凹の部分と凸の部分を合わせる	
		3. 凹と凸をはめ込む	
	ファスナー	1. 左右の下止めをつまむ	・ 介助者が下止めを付けてからスライダーを上にあげる ・ 介助者がスライダーと下止めを固定すれば、下止めを付けることができる ・ 自力で下止めを付ける
		2. スライダーと下止めを固定しながら下止めを付ける	
		3. スライダーを上方向へあげる	

●前開きの服を脱ぐ

動作	項目		準備、介助の度合いなど
1	ボタン・ファスナーを外す		
	一般的な ボタン	1. ボタンをつまむ	・ 首元以外のボタンをすべて外すことができる ・ 首元のボタンを含め、すべてのボタンを外すことができる
		2. もう一方の手で服を持つ	
		3. ボタンをボタンホールに入れる	
		4. 持っている手からボタンを離し、ボタンを持ち替える	
		5. ボタンと服を引っ張る	
		6. 首元のボタンを外す	
	スナップ ボタン	1. ボタンをつまむ	
		2. 凹と凸を引き離す	
	ファスナー	1. スライダーを下方向へ下げる	・ 介助者が外す ・ 自力で外すことができる
		2. 下止めをはずす	
2	左右の前身頃を持ちながら、左右の前身頃を肩から外す		
3	身体の後方で、袖から腕を抜く		・ 介助者が後方から手伝え、腕を袖から抜くことができる ・ 自力で腕を袖から抜くことができる

●かぶり着（シャツ、トレーナー）を着る

動作	項目	準備・介助の度合
1	服の向き（上下左右）を確認する	・向きを合わせられる ・印など目印があれば合わせられる ・介助者が揃える
2	腕を通す * 2、3 順不同	・一人で肩まで腕を通せる ・介助者が袖を手繰れば通すことができる ・全て介助が必要
3	頭を通す * 2、3 順不同	・一人でできる ・介助が必要
4	裾（前身頃・後身頃）を下げる	・一人でできる ・介助が必要

●かぶり着（シャツ・トレーナー）を脱ぐ

A. 腕を抜いてから服を脱ぐ

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	袖を持って腕を抜く	・自分の反対の手で袖を持ち、腕を抜くことができる ・声かけがあれば腕を抜くことができる ・介助者が袖を持つと、自分で引き抜くことができる ・介助者が服を持って引き抜く
2	もう一方の手、腕を抜く	・声かけがあれば腕を抜くことができる ・介助者が袖を持つと腕を引き抜くことができる
3	襟元を持って頭を抜く	・自分で襟元（両手、片手で）持って頭を抜くことができる ・介助者が襟首を持つと自分で頭を引き抜くことができる

B. 先に頭から脱ぐ

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	腕を抜かずに襟元から頭を抜く	・自分で襟元を（両手または片手で）持って頭を抜くことができる ・介助者が襟首を持つと頭を抜くことができる
2	袖を持って、腕を抜く	・袖口を持って服を裏返しにせずに腕を引き抜くことができる ・襟首を持ったまま服を裏返しにしながら脱ぐことができる ・介助者が袖を持つと自分で腕を引き抜くことができる ・介助者が服を持って袖を引き抜く
3	もう一方の手、腕を抜く	・袖口を持って服を裏返しにせずに腕を引き抜くことができる ・襟首を持ったまま服を裏返しにしながら脱ぐことができる ・介助者が袖を持つと自分で腕を引き抜くことができる ・介助者が服を持って袖を引き抜く

C. 腕を抜かず 服の裾側から服を裏返ししながら脱ぐ

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	服を裏返ししながら頭を抜く	・服の裾を持ち裏返しにしながら胸まであげることができる ・服の裾を持って脱ごうとするができず、介助者が行う
2	袖から腕を抜く	・袖口を持って腕を引き抜くことができる ・介助者が袖を持つと自分で腕を引き抜くことができる ・介助者が服を持ち腕を抜く
3	もう一方の腕を抜く	・袖口を持って腕を引き抜くことができる ・介助者が袖を持つと自分で腕を引き抜くことができる ・介助者が服を持ち腕を抜く

●パンツ・ズボンをはく

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	パンツ・ズボンの前が正面になるように調整する	・ 介助者が準備する ・ ズボンの向きを自分で調整する
2	両手でパンツ・ズボンのウエスト部分をつかむ	・ 介助者がパンツ・ズボンのウエスト部分を拡げ、裾口が見えやすいように示す ・ パンツ・ズボンのウエスト部分を自ら拡げられるように、介助者が手を持って一緒に行う ・ 一人でウエスト部分を拡げることができる
3	パンツ・ズボンに片足を入れ、裾口に向かって足を通して出し、もう片方も行う	・ 床座位で行う ・ 椅子座位で行う ・ 立位で行う
4	太ももまであげる	
5	両手でウエスト部分をつかみながら立ち、前身頃・後身頃をお尻の上まであげる	
6	片手でウエスト部分を拡げ、もう一方の手で上衣をズボンの中に入れる	・ 介助者が背中の上衣を入れるところだけ手伝う ・ 上衣をズボンの中に入れることも、すべて行うことができる
7	ボタンを留める	
	一般的なボタン	1. ボタンをつまむ 2. もう一方の手でボタンホール付近を持つ 3. ボタンをボタンホールに入れる 4. 布とボタンを持ち替える 5. ボタンと布を引っ張る
	スナップボタン	1. ボタンをつまむ 2. 凹の部分と凸の部分を合わせる 3. 凹と凸をはめ込む
	ホック（フック）	1. 左右のホック（フック）を持つ 2. 穴と引っ掛かりを合わせる 3. 左右にずらす
		・ 介助者が留める ・ 手を添えたり、ボタンホールを拡げれば留めることができる ・ 大きいボタンなら自分で留めることができる
8	チャックを上げる	1. 持ち手（プルタブ）をつまむ 2. 持ち手（プルタブ）を上げる

●パンツ・ズボンを脱ぐ

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	チャックを下げる	1. 持ち手（プルタブ）をつまむ 2. 持ち手（プルタブ）を下げる
2	ボタンを外す	
	一般的なボタン	1. ボタンをつまむ 2. もう一方の手でボタンホール付近を持つ 3. ボタンをボタンホールに入れる 4. 布とボタンを持ち替える 5. ボタンと布を外側に向かって引き離す
	スナップボタン	1. 凹凸のボタンを左右の手でつまむ 2. 凹凸を離す
	ホック（フック）	1. 左右ホック付近の布をつまむ 2. ホックをずらして外す
		・ 介助者が外す ・ 手を添えたり、ボタンホールを拡げれば外すことができる ・ 大きいボタンなら自分で外すことができる ・ ボタンや布地に関係なく、自分で外すことができる
3	両手でパンツ・ズボンのウエスト部分をつかむ	
4	両手でウエスト部分をつかみながら、前身頃・後身頃を下げる	・ 介助者が手伝えば、ズボンを下まで下げられる
5	ウエスト部分を持ちながら、裾口から片足ずつ足を抜く	・ 介助者が手伝えば、裾口から足を抜くことができる ・ 座れば自分で足を抜くことができる ・ 立ったまま裾口から足を抜くことができる

●靴下を脱ぐ

動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	口ゴム部に指をひっかけて踵まで下げる	・ 座位（椅座位・床座位）か立位か？ ・ 介助者が口ゴム部を踵まで外すことができれば脱げる ・ 口ゴム部が緩ければ脱げる ・ スニーカーソックスであれば脱げる ・ ハイソックスでも脱げる
2	口ゴム部を踵から外す	
3	フット部からつま先を外す	

●靴下をはく

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	口ゴム部を両手で拡げ、靴下をつま先に通す	・ 座位（椅座位・床座位）か立位か？ ・ 介助者が表裏上下を教える必要がある。 ・ 介助者が口ゴム部を拡げ、踵まで通せば、下腿まで引き上げることができる ・ 介助者が口ゴム部を拡げ、つま先まで通せば踵まで通し、下腿まで引き上げることができる ・ 口ゴム部が緩ければはける ・ スニーカーソックスであればはける ・ ハイソックスでもはける
2	口ゴム部を両手で掴み、踵まで引き上げる	
3	口ゴム部を上方へ引き上げる	

●靴を脱ぐ

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	マジックテープを外す	・ 座位（椅座位・床座位）か立位か？ ・ 介助者がマジックテープを外せば脱げる ・ 左右逆になるものの、声かけすれば自分で並べる ・ 左右逆になるものの、脱いだ後に、自分で並べる ・ 声かけすれば、左右を間違えずに自分で並べる ・ 脱いだ後に、左右を間違えずに自分で並べる
2	反対側の足もしくは手で靴を固定し、踵を靴から脱ぐ	
3	靴を左右揃える	

●靴をはく

動作	項目	準備、介助の度合いなど
1	靴前部のべ口部分を持ち、つま先を靴の中に入れる	・ 座位（椅座位・床座位）か立位か？ ・ 左右の靴を間違わずにはける ・ つま先は靴に通すことができる ・ 踵部は介助が必要 ・ マジックテープは介助が必要
2	踵部を折れ曲がらないように指で拡げながら踵をいれる	
3	マジックテープを止める	

●鼻をかむ

動作	項目	準備・介助の度合いなど
1.	ティッシュを取り、適当な大きさにたたむ	・普段から鼻を綺麗にする習慣をつけておく ・介助者がティッシュを渡す必要がある ・介助者がティッシュをたたむ必要がある
2.	両手で鼻の下にティッシュを当て、片方の鼻を押さえる	・介助者が鼻の下にティッシュを当てる必要がある ・鏡を見れば自分で鼻の下にティッシュを当てることができる ・片方の鼻を閉じるのに介助が必要である
3.	息を大きく吸い込んだ後に押さえた反対側の鼻から息を吹き出す	・口を閉じて鼻呼吸ができるか確認する ・一気に息を吹き出すのではなく、何回に分けながら優しく息を吹き出すように促す
4.	鼻水をティッシュで拭き取る	・鼻水を十分に拭き取れず、手直しが必要である ・鼻水を拭き取るのに、力の加減ができているかを確認する ・ティッシュを鼻の中に入れすぎていないか注意する
5.	ティッシュをゴミ箱に捨てる	・使ったティッシュを、介助者がゴミ箱に捨てる必要がある ・ゴミ箱を目の前に差し出せば、ティッシュを捨てることができる ・ゴミ箱を指差せばティッシュを捨てることができる ・声掛けでティッシュをゴミ箱に捨てることができる

【歯を磨く】（洗面所、あるいは水道の蛇口がある場所で行う場合を想定）

動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	歯みがき剤を歯ブラシにつける 1) 歯みがき剤の蓋を開ける 2) 歯みがき剤を歯ブラシの上に出す 3) 歯みがき剤の蓋を閉める	・ 歯みがき剤の蓋の開け閉めに介助が必要である ・ 歯ブラシを平らな場所においた状態で、歯みがき剤を歯ブラシの上に出すことができる ・ 歯ブラシを持ちながら歯みがき剤を歯ブラシに出すことができる ・ 歯みがき剤を適量出すことができる
2	歯ブラシを口に入れ、歯をみがく 【自分でみがく場合】 ・ 上の歯（左奥歯、左外側、右奥歯、右外側、左内側、右内側、前歯） ・ 下の歯（左奥歯、左外側、右奥歯、右外側、左内側、右内側、前歯） 【ひとりで見がけない場合】（※仕上げみがきの時のポイントとして） ・ 奥歯外側（左の上下、右の上下） ・ 奥歯の噛む面（左の上下、右の上下） ・ 前歯外側（上下） ・ 奥歯内側（左の上下、右の上下） ・ 前歯内側（上下）	・ 歯が生える前から介助者が指にガーゼなどを巻いて口の中をぬぐうように刺激し、感覚過敏をなくしておく ・ 適した歯ブラシを準備する ・ 機嫌のよい時に介助者が歯ブラシで歯をみがき、歯みがきに慣れさせる ・ 自分でみがける部分はあるが、仕上げみがきが必要である ・ 鏡があれば自力でみがくことができる ・ 自力でみがくことができる
3	使用後の歯ブラシを洗う 1) 蛇口の水が出る箇所へ歯ブラシのブラシの部分を移動させる 2) 蛇口の栓を開けて、歯ブラシのブラシの部分に一定時間水をかけ続ける 3) 歯ブラシを洗い流し終えたのを確認し、蛇口の栓を閉め、水を止める 4) 歯ブラシを所定の場所に片づける	・ 蛇口の栓の開閉に介助や準備が必要である ・ 蛇口の栓の開閉を自力で行うことができる ・ 洗い残しがあれば、介助し、指導する
4	口をゆすぐ 1) 水が出る箇所へコップを移動させ、水をコップに入れる 2) コップの水を口に流し込む 3) 口の中の水を口の中でゆり動かし、口の中のすみずみまで行き渡らせる（クチュクチュ） 4) 口の中の水を吐き出す（ペッ） 5) コップを所定の場所に片付ける	・ コップに適量の水を入れることができる ・ 口の中に水を保持することができる

洗面所で手を洗う		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	洗面台・手洗い場の前に立つ	立位の安定性を確認する
		必要な場合は足台等を用意する
		蛇口・洗面台の高さに合わせて足台等の位置・高さを調整する
2	ハンドルやレバーハンドルを動かして水を出す	水の温度に注意する
		ハンドルの回し方、レバーハンドルの動かし方を教える
		レバーハンドルの場合は一気に水が出やすく加減の仕方を教える
3	手をまんべんなくぬらす	水の出る方向、蛇口の位置を確認する
		介助者が蛇口下に子どもの手をもっていく
4	ハンドソープをだす	
	1: 片手でポンプを押す	ハンドソープが泡か液体
	2: 反対の手で泡・液を受ける	介助者が子どもの手をもってポンプを押し、子どもの反対手をもって泡・液を受ける
		介助者がポンプを押し、子どもが自分で泡・液を受ける(両手・片手どちらでも)
		子どもが片手でポンプを押し、子どもの反対の手をもって泡・液を受ける
	固形石鹸を泡立てる	
5	1: 固形石鹸を取る・戻す	介助者が子どもの手をもって石鹸を取り、手をもったまま石鹸を泡立てる
	2: 固形石鹸を泡立てる	子どもは自分で石鹸を泡立てるが、介助者は手から石鹸が落ちないように手に添える
	ハンドソープや固形石鹸で手を洗う (順不動)	身体が前を向いているか 介助者は子どもの手をもち、手全体を洗う
	手掌 ・ 手背 ・ 指間 ・ 手首 ・ 指先	子どもは手掌を自力で洗い、介助者は子どもの手をもち手掌以外を洗う 手背・指間は洗い残しに注意
6	泡を流して、水を止める	介助者が子どもの手をもち、すべての部位を洗い流す
		子どもは自分で手掌面を洗い流すが、介助者は子どもの手をもち手の向きを変えながら手掌以外を洗い流す
		手の向きを介助者がサポートするが、洗い流す動作は自力で可能
		手背・指間の流し忘れに注意
7	タオルで手を拭く	介助者が子どもの手をもち手全体を拭く
		子どもは手掌は自分で拭くが、介助者は子どもの手をもち手掌以外を拭く

洗面所で顔を洗う		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	洗面台の前に立ち、身体を前に倒す	立位の安定性を確認する
		必要な場合は足台等を用意する
		蛇口・洗面台の高さに合わせて足台等の位置・高さを調整する
2	ハンドルやレバーハンドルを動かして水を出す	水の温度に注意する
		ハンドルの回し方、レバーハンドルの動かし方を教える
		レバーハンドルの場合は一気に水が出やすく加減の仕方を教える
3	蛇口の下に手を差し出して両手に水を受ける	水の出る方向、蛇口の位置を確認する
		介助者が蛇口下に子どもの手をもっていく
		両手の手首から手のひら、指をうまく湾曲させ、手に水を受けることができるように介助する
		蛇口から直接、水を手に受けることができない場合は、洗面器などを準備する
4	目を閉じて息を止め、顔の中心部・上下部・左右部を洗う	閉眼・息止めができるか確認する
		身体の向き、顔の位置をサポートする
		介助者は洗えていない部位を介助する
5	ハンドルやレバーハンドルを動かして水を止める	
6	タオルで顔を拭く	拭けていない部位を介助する

風呂場で顔を洗う		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	風呂椅子に座る	床が濡れている場合は滑らないように注意する
2	湯（ぬるま湯）を両手に受ける	湯温の確認をする
	①直接、蛇口から手に受ける	
	②洗面器に汲んだ湯を手にくぐ	
3	目を閉じて手のひら全体で顔を包むように湿らせる	ガーゼのハンカチなどで顔を湿らす介助をする
4	ベビー石鹸など洗顔料を手に出して、両手で泡立てる	泡タイプの石鹸を利用する
		泡立てネットを利用する
5	泡で優しくなでるようにして顔を洗う	こすらないように指導する
		介助者は洗えていないところを介助する
6	湯（ぬるま湯）で顔の泡を洗い流す	両手の手首から手のひら、指をうまく湾曲させ、手に水を受けられることができるように介助する
	①蛇口から両手に湯を受けて洗い流す	泡が残っているところを介助者が洗い流す
	②洗面器に汲んだ湯で洗い流す	泡の滑りがないか確認する
7	軽くタオルを押さえるようにしながら顔の水気を拭き取る	髪の生え際や顎まわりの拭き取りを介助、あるいは声かけをする
一緒に入浴する場合は、介助者が手本を示しましょう。		

風呂場で髪を洗う		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	風呂椅子に座る	床が濡れている場合は滑らないように注意する
2	目を閉じて髪を湯で濡らす	湯温の確認をする
	①直接、シャワーで湯をかける	目を閉じているか確認する
	②洗面器に汲んだ湯をかける	シャワーの場合は水量を確認する シャワーが高いところにあれば、介助者が取り手渡す
3	シャンプーを手に取り、泡立てて髪を洗う	目をつぶるように指導する
	生え際	シャンプーの出したかを教える
	頭頂部	指の腹でこすっているか確認する(爪を立てないように)
	後頭部	介助者は洗えていないところ、特に後ろ部分を介助する
	側頭部	
	耳の後ろや顔と耳のさかい(もみあげ)	
4	湯でシャンプーをすすぐ	泡が残っているところ、特に髪の生え際や顎まわりを介助者が洗い流す、あるいは声かけをする
	①シャワーの向きをかえながら、また持ち替えながら洗い流す	泡の滑りがないか確認する
	②洗面器に汲んだ湯をかけて洗い流す	
5	軽く手で髪を握るようにし、軽く水気をきる	
6	リンスを手に取り髪になじませる	毛先を中心に行っているか確認する 目で確認できない場所、特に後ろ部分を介助する
7	湯でヌルヌル感がなくなるまでリンスを洗い流す	目で確認できない場所、特に後ろ部分を介助する
8	手で軽く髪を握り、軽く水気をきる	
9	タオルで髪の水気を拭く	水気が十分拭き取れていないところを介助する タオルは髪の長さや年齢により、使い方を指導する ①タオルを指の腹を使って髪を押さえるように拭く ②髪をはさみ軽くパンパンとたたくように拭く ③髪の水気を弾き飛ばすように拭く
10	クシを頭にあて、髪をとかす	目で確認できない場所、特に後ろ部分を介助する
一緒に入浴する場合は、介助者が手本を示しましょう。		

風呂場で体を洗う		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	風呂椅子に座る	床が濡れている場合は滑らないように転倒に注意する
2	かけ湯をする	湯温、湯量の確認をする
	①シャワー:シャワーヘッドを持ち、体に湯をかける	シャワーが高いところにあれば、介助者が取り手渡す
	②湯おけ:湯おけに湯を入れて、体に湯をかける	心臓から遠い足先や腕などから、体の中心、背中にかけて介助者が湯をかける
3	石鹸を泡立てる	介助者が見本を見せる
	①固形石鹸:タオルやスポンジ、手にのせて、こすりつけ泡立てる	
	②液体石鹸:タオルやスポンジにつけ、こすって泡立てる	
	③泡石鹸:手やスポンジにのせる	
4	体を洗う(順不同)	スポンジのあて方やタオルの使い方を教える
	首 襟あし 耳の裏 胸 わき 背中 お腹	タオルやスポンジを持っている側と反対側の操作を介助する
	肩 腕 手(手の甲 手のひら 指の間)	目で確認できない場所、特に後ろ側や股を介助する
	股 下肢 足(かかと 足の甲 足の裏 指の間)	手が届かない場所は、介助者が行う
5	泡や汚れを洗い流す	泡の滑りがないか確認する
	①シャワー:シャワーの向きを変えながら洗い流す	目で確認できない場所、特に後ろ側や股を介助する
	②湯おけ:湯おけに湯を汲んで体にかける	
6	洗体用品をよくすすぎ、元の場所に置く	湯温、湯量を確認する
7	タオルを使った場合は、絞ったタオルで軽く体を拭く	目で確認できないところ、特に後ろ側や股への介助、声かけをする
8	脱衣場でバスタオルで体を拭く	目で確認できないところ、特に後ろ側や股への介助、声かけをする
一緒に入浴する場合は、介助者が手本を示しましょう。		

座って排尿する		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	尿意をジェスチャーやサイン・言葉で表す	・排尿の間隔が2～3時間空く ・そろそろする・足を動かす・体をよじる等の仕草を観察する
2	トイレへ移動する	・後追いを利用してトイレに慣れさせる
3	ズボン・パンツ(オムツ)をウエスト部分のゴムをつかみながら、膝付近まで下げる	・ウエスト部分を広げ、つかむ場所を教える ・移乗が不安定な場合はズボン・パンツをすべて脱がせる
4	便座に座る	・おまるに慣れる ・こども用便座・足台・手すりを必要に応じて利用し、座位バランスが安定するよう環境を整える
5	下腹部を見て意識を排尿に向け、排尿する	・腹圧をかけ、膀胱の収縮を助ける
6	拭く ・トイレットペーパーを出す ・トイレットペーパーをまとめる(丸める・折る) ・拭く ・捨てる	・仕上げ拭きを行う ・トイレットペーパーの適量を練習する
7	ズボン・パンツ(オムツ)を上げ、下着を入れる	・後方からお尻が引っ掛からないよう、手伝う ・ズボンの背中側のゴムを広げ、下着をズボンの中に入れる ・鏡を使って、下着がでていないか確認をうながす
8	水を流す	
9	手を洗う	
10	(トイレを汚した場合)汚れに気付き、拭きとる	
11	(衣服が汚れた場合)汚れに気付き、洗い、脱衣かごに入れる	

立って排尿する		
動作	項目	準備・介助の度合いなど
1	尿意をジェスチャーやサイン・言葉で表す	・排尿の間隔が2～3時間空く ・そろそろする・足を動かす・体をよじる等の仕草を観察しましょう
2	トイレへ移動する	・後追いを利用してトイレに慣れる
3	ズボン・パンツ(オムツ)をウエスト部分のゴムをつかみながら、膝付近まで下げる。またはズボンの	・ウエスト部分を広げ、つかむ場所を教える ・ズボンのチャックをおろす
4	下腹部を見て意識を排尿に向け、排尿する	・腹圧をかけ、膀胱の収縮を助ける
5	ズボン・パンツ(オムツ)を上げ、下着を入れる。またはズボンのチャックをあげる	・後方からお尻が引っ掛からないよう、手伝う ・ズボンの背中側のゴムを広げ、下着をズボンの中に入れる ・鏡を使って、下着がでていないか確認をうながす
6	水を流す	
7	手を洗う	
8	(トイレを汚した場合)汚れに気付き、拭きとる	
9	(衣服が汚れた場合)汚れに気付き、洗い、脱衣か	

排便する			
動作	項目		準備・介助の度合いなど
1	便意をジェスチャーやサイン・言葉で表す		・排便の間隔が1日1回程度になる ・そわそわする・足を動かす・体をよじる等の仕草を観察する
2	トイレへ移動する		・後追いを利用してトイレに慣れる
3	ウエスト部分のゴムをつかみながら、ズボン・パンツ(オムツ)を膝付近まで下げる		・ウエスト部分を広げ、つかむ場所を教える ・移乗が不安定な場合はズボン・パンツをすべて脱ぐ
4	便座に座る		・おまるに慣れる ・こども用便座・足台・手すりを必要に応じて利用し、座位・パランスが安定するよう環境を整える
5	意識を排便に向け、身体を屈曲させ、いきんで排便する		・腹部をマッサージする ・背臥位で下肢を屈曲させ、膝で腹部を圧迫していきみを促す ・腹圧をかけ、いきみを助ける
6	拭く	・トイレットペーパーを出す ・トイレットペーパーをまとめる(丸める・折る) ・拭く ・使用済みペーパーを捨てる	・仕上げ拭きを行う ・トイレットペーパーの適量を練習する
7	ズボン・パンツ(オムツ)を上げる		・後方からお尻が引っ掛からないよう、手伝う ・ズボンの背中側のゴムを広げ、下着をズボンの中に入れる ・鏡を使って、下着がでていないか確認をうながす
8	水を流す		
9	手を洗う		
10	(トイレを汚した場合)汚れに気づき、拭きとる		
11	(衣服が汚れた場合)汚れに気づき、洗い、脱衣かごに入れる		

生理用品を取り換える			
動作	項目		準備・介助の度合いなど
1	使用済み生理用品を外す		・事前に教育現場や家庭で生理について情報を得る
2	トイレットペーパーで包む		・保護者や学校の先生と一緒に練習する
3	備え付けの容器に捨てる		
4	新しい生理用品を付ける		