

## つくばみらい 相談事例

### 高齢者の衣服

★高齢者の衣服は、どのようなものを選べばよいでしょうか。

高齢になるにつれ、姿勢が前かがみになりやすく、背中や腰が曲がるなど体型・姿勢が変化します。関節の柔軟性も低下してくるため、「上衣に袖を通す」「ズボンに足を入れる」などの大きな動作が負担になります。

高齢者にとっての快適な衣服の条件には

- ①脱ぎ着しやすく、着崩れしにくい。
- ②軽くて動きやすく、体型をカバーできる。
- ③肌に心地よく、体温・湿度調整がしやすい。

などが挙げられます。

上衣は伸縮性のある素材やニット素材のもの、袖付けにゆとりがあるものを選ぶとよいでしょう。大きなボタンやホックのものなどは、扱いやすく脱ぎ着が楽に行えます。

下衣はウエストにゴムが入ったズボンやスカートに人気があるようです。裾を踏んで転ばないよう丈にも注意が必要です。

自分らしさが表現でき、顔が明るく映るような、色彩・柄を選ぶことも大切です。