

おしゃれで
素敵な衣服で
外出を…



はじめに 2

1 今のからだを知ろう 3

- 体型・姿勢の変化 3
- 加齢による体型変化 4
- 動作の変化 5
- 生理的機能の変化 6

2 衣服に対する不満 7

- サイズや体型に関する不満 7
- 着崩れについて 8
- 着脱について 8
- 着心地について 9
- デザインについて 9

3 着やすい服、似合う服とは? 10

- からだにあった服 10
- 似合う服 12
 - スポーティ 1 14
 - スポーティ 2 15
 - ドレスシー 1 16
 - ドレスシー 2 17
 - ドレスシー 3 18

トピックス「スカーフの活用」 19

4 着やすく、似合う服を 手に入れるには? 20

- からだの不自由な方の服 20
- リフォームについて 28
- 便利な付属について 31

はじめに

最近老人ホームでのファッションショーやメイクアップ講習会などの話題が取り上げられていますが、着る物や身だしなみに気を配ることは、生活に「はりあい」を持たせます。おしゃれをするとき、おしゃれをしてでかける場所があるとき、普段と違った前向きな気持ちになります。こうした気持ちの高ぶりは、若い世代だけでなく高齢者にもあてはまります。日常生活での目標が見失われがちな高齢者にとって、おしゃれに対する意識を持ち続ける事は大切なことです。これらを実現するために高齢者にとって着心地よく、明るい気分になる衣服について考えてみます。

高齢者の衣服はからだの機能の低下に対して、その機能をカバーすることが要求されます。加齢に伴う体型、生理的变化への対応が重要です。保温性など保健衛生上の機能面だけでなく、着ることによって気分が明るくなる色やデザインなどの充実も必要です。そして、高齢者の衣服も若年・中年向き既製服と同様に選択、購入出来ることが望めます。現実には高齢者向けの売場や商品などまだ不十分ですが、介護ショップ、デパートの年輩向けフロア、スーパー内のリフォーム店の増加など、高齢者の衣生活の充実に向けて少しずつ環境が整いつつあります。

このシリーズでは高齢者の方々が、元気に外出するために必要な衣服について、情報をまとめてみました。

1. 高齢者のからだの特徴を把握し、
2. 現状の衣服についての問題点を明らかにし、
3. 着心地のよいおしゃれな衣服のアイデアを提案します。

手持ちの衣服や既製服を自分流にアレンジし、着やすく楽しい「おしゃれの工夫」について基本的な事柄をアドバイスします。

高齢者ご本人をはじめご家族、介護に関わる方、高齢者の衣服に関心がある方が、このシリーズを参考に高齢者の衣服を魅力的にしていだけたら幸いです。「生きていること」を実感するには、人と会うことも大切です。自分に似合う「おしゃれ」が見つければ、人に会いたいという気持ちが生まれるかも知れません。



さあ、おしゃれで素敵な服でお出かけしましょう!

1. 今のからだを 知ろう

体型・姿勢の変化

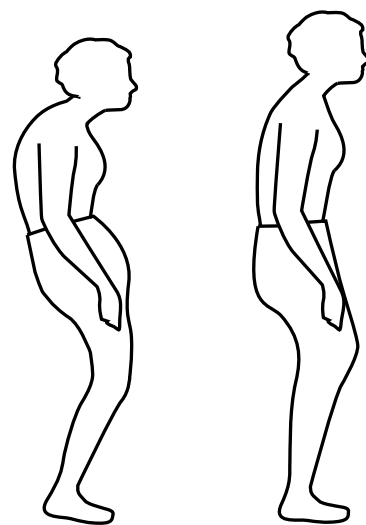
年をとると、筋肉の衰えにより姿勢が前屈みとなり、それにともない、背骨が徐々にまがり、背中が湾曲してきます。また、腰が曲がり、背中に脂肪がつき、ときにはラクダのこぶのように湾曲します。背丈が長くなり、乳房は下がり、前丈は短くなる傾向もあります。

このような前屈みの姿勢では、杖が必要となったり、長時間立つことがおっくうになり、座っている姿勢が多くなります。これにより、普段身につけているパンツやスカートがずれ、不快感を感じるようになります。逆に下腹が前に出ること、腕を後ろで振りバランスを取るような姿勢になる場合もあります。

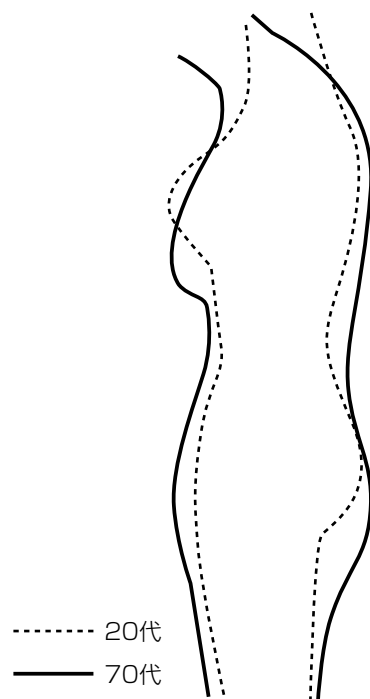
また、姿勢を正しく保つことが難しくなることから、上着の左右の身頃が非対称になり、前中心のボタンの掛け違いや着崩れも多くなります。

身長は2.5cm～4.3cm位、場合によっては10cm近く縮むこともあります。肩幅もせまくなり、からだ全体のバランスが変わり、頭のしめる割合が大きくなり、若いころより大顔になります。体重も減少します。腕の長さは2.5cm位、脚の長さも同様に短くなります。さらにお尻や脚の筋力が衰えるため、お尻が下がり、膝が曲がり、膝が開く（O脚）などの変化があります。お尻が下がることによりヒップが小さくなり、ウェストは太くなるので寸胴体型になります。肩幅やバストはMサイズでもウェストがLサイズという場合も多くなります。

このように、様々な体型変化がおこる上に、個人差が大きいため、その類型化が困難なことが特徴です。



高齢者の背部が湾曲した形態

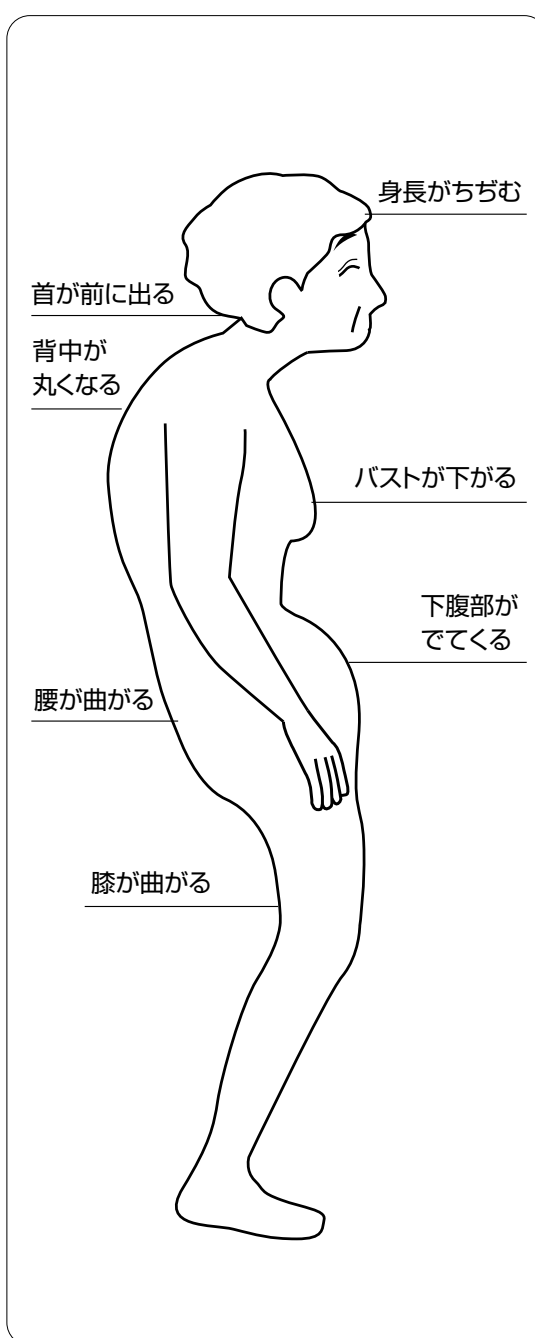
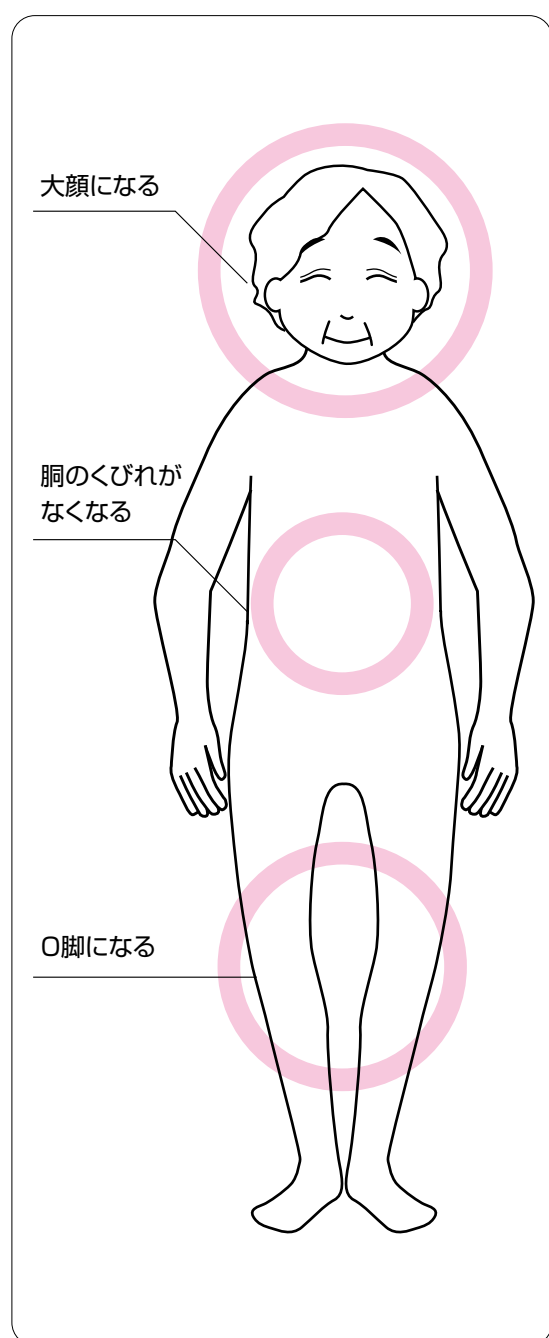


体型の変化

加齢による体型変化

加齢による体型変化

- 「身長、手足が縮む」
- 「下腹が出てくる」
- 「腰が曲がる」
- 「背中が丸くなる」
- 「膝が曲がる」
- 「首が前にでる」
- 「胴回りが大きくなる(胴のくびれが少なくなる)」



動作の変化

筋力が衰えることで、動作を始めるまでの反応時間も長くなります。瞬発力、耐久性、敏捷性などの運動能力も低下します。また、手足や指先の動きがゆっくりになります。足はO脚で膝の曲がりが目立つため、蹴り出し力が弱く、歩幅のせまい、不安定なすり足歩行となります。立ち姿勢が不安定でバランスを取りにくく、前屈みで歩くため視界がせまくなって、小さな段差につまずいたり、スカートの裾をふんだり、服が家具に引っかかり、転ぶこともあります。閉経後に骨粗鬆症の症状が現れやすく、転倒による骨折も多くなってきます。これをきっかけに寝たきりになるケースも出てきます。

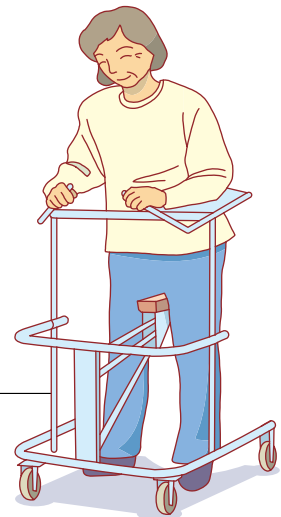
関節の柔軟性も低下するため、腕や肩、足が動かしづらくなります。上着に腕を通す、パンツに足を入れる、かぶりの肌着を着る、後ろあきのファスナーを上げるなど大きな動作が負担になります。ガスコンロでの料理中に腕の動きがにぶくなり、表面に毛羽立ちがあるネル素材の袖に火が燃え移る場合もあります。

手先の動きも衰え、ボタンやファスナー掛けがやりにくくなったり、はし使いがうまくいかず食べこぼしが増えたりします。

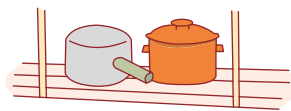
あかない



歩行器の使用



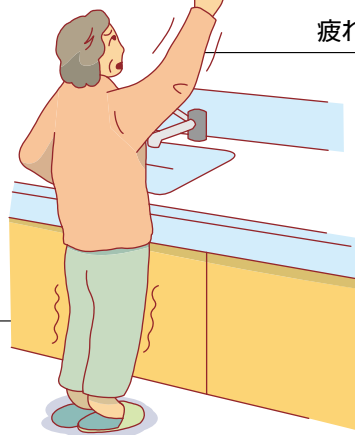
届かない



疲れる



冷える



ヨイショ!



生理的機能の変化

生理的機能の変化としては嗅覚や聴覚が鈍くなり、視覚は老眼、白内障といった症状が見られます。目、耳、鼻など体のいろいろな部分の機能が衰えるので、生活に影響をおよぼします。視力の低下により、細かい文字が見えにくくなるだけでなく、白内障や緑内障になって全体の色が黄色く濁ったようにみえるなど、見え方も変わってきます。そのため洋服の色も本人が好む色なのか、どんな風に見えているか、配慮する事も必要です。

そのほか、嗅覚が鈍くなると、汗の臭いや体臭にも気づきにくく、長く同じ服を着ていても気にならなくなってしまいがちです。また、皮膚が弱くなるので染料加工剤等に負けて赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。老人性皮膚乾燥症のように、皮膚が乾燥してかゆくなる方も少なくありません。肌に優しい素材にするとともに、洗剤や柔軟剤などの量や使い方に注意することも大切になってきます。

また、免疫系機能も衰えるので、細菌に対する抵抗力も弱くなります。さらに産熱量が少なくなるため、手足が冷えてかぜをひきやすくなります。重ね着をしたり、衣服の素材に配慮する事も必要でしょう。

頻尿になったり、失禁しやすいなど、排泄の問題もでてきます。状況にあわせてパンツのファスナーの位置を変えたり、ウエストをゴムにする等の工夫が必要でしょう。

最高血圧があがったり、動脈硬化が進行するので、冬は服の更衣場所の温度を暖かくするなど、高齢者にやさしい環境を整える必要があります。

また、精神的にも不安定になり、意欲の低下がみられ、鬱状態に陥りやすく、「閉じこもり高齢者」の傾向が出やすくなります。

高齢者の 色の見え方



① 若年・中年者が見ている色です。



② 高齢者の方には、この様に色が変わって見えています。



③ 高齢者の方がこれを見ると、ほぼ①のように認識されます。

2.

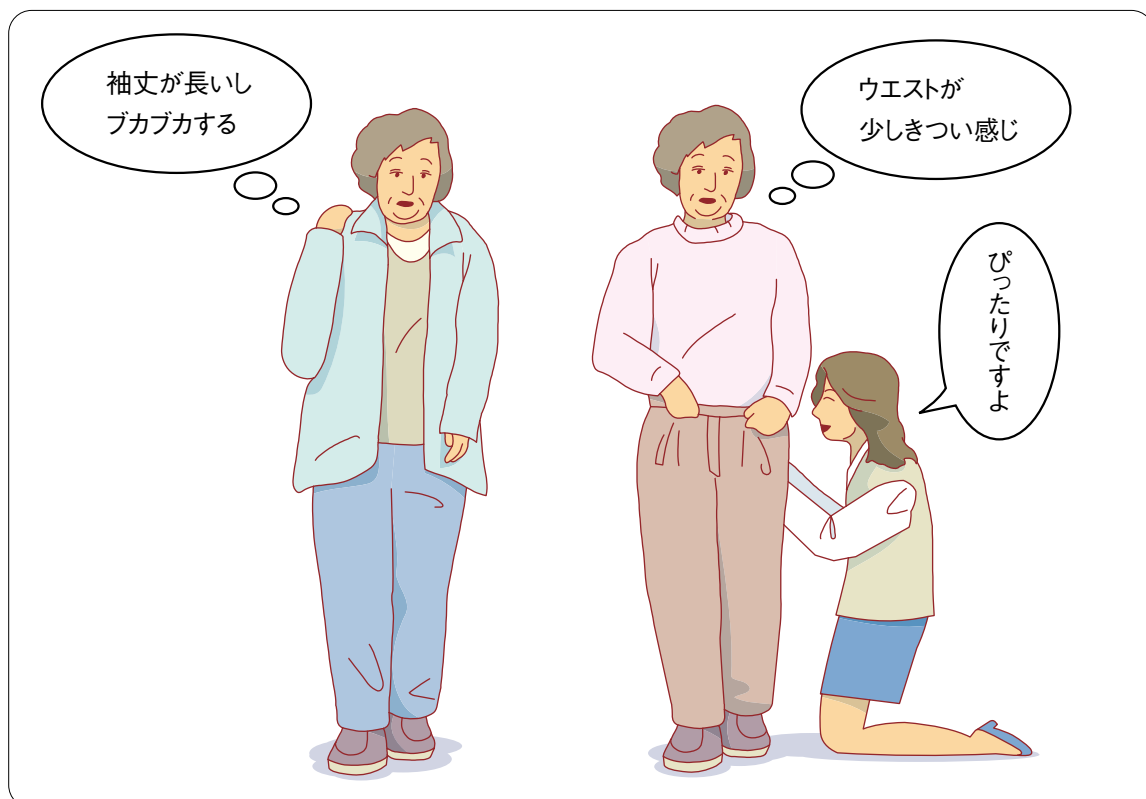
衣服に対する不満

現在ほとんどの高齢者は既製服を着ています。しかし、既製服に満足している人は少なく、なんらかの不満があります。一番多い理由は「体型にあわない」です。既製服が若年女性の体型を基に作られており、高齢者の体型には合いにくくなっているからです。他には、「気にいったデザインがない」といった着用者の好みを反映したもの、「着脱しにくい」、「着崩れする」、「動きにくい」「着心地が悪い」、「手入れがしにくい」などからだの変化に対応しきれていないことがあげられています。

そこで、これらの問題についておさらいし、着脱が楽で着崩れのしにくいもの、身体を締め付けず、運動や動作に対し抵抗の少ない衣服の条件を探ってみましょう。

サイズや体型に関する不満

- 自分の体型にあった服・きれいに見せる服がない
- 上下のサイズを別々に買えない
- 同じサイズ表記でも店ごとにサイズがバラバラ
- 襟ぐりが開きすぎるブラウスやカットソー
- ジャケットでは着丈や袖丈が長い、肩幅が広すぎる、身幅が狭い
- パンツやスカートの丈が長かったり、ウエストやヒップがきつい(特に座ると苦しい)

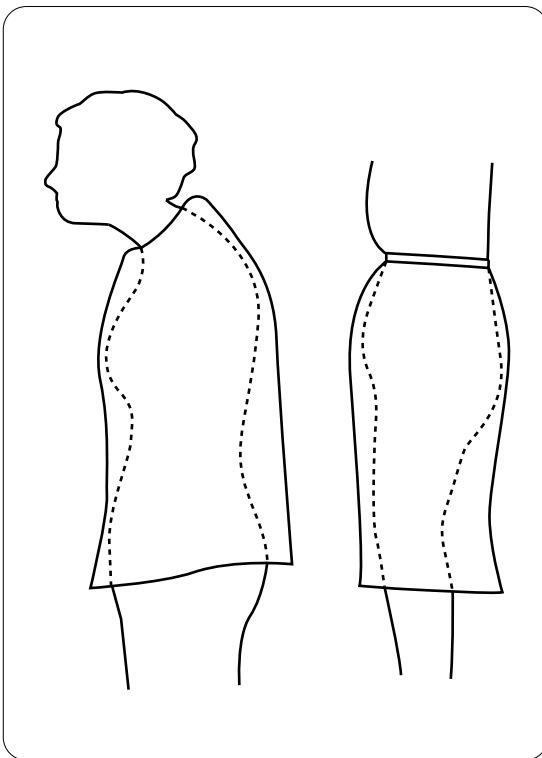


着崩れについて

着崩れは服のパターン（型紙）と体型が合っていないことからおこり、着用中のシルエットがきれいにできません。具体例としては、

- 首が前傾することから後ろ襟がぬけて背中がのぞく
- 背中が丸いことから、後ろ裾があがり前裾がさがる
- お腹がでて姿勢が反り返るため前裾があがり後ろ裾がさがる
- 腰が曲がることから、パンツの後ろ股上寸法が不足する
- 胸元やおなか部分でたるむ

その他に、動作時の肩ひも（ブラジャーなど）や肩パッドのずれ、ベロアなど起毛素材のまとわりつき、座った時のスカートの裏地のすべりなども着崩れになります。このような着崩れは直せなかったり、直してもすぐに元に戻ってしまい不快感が増します。

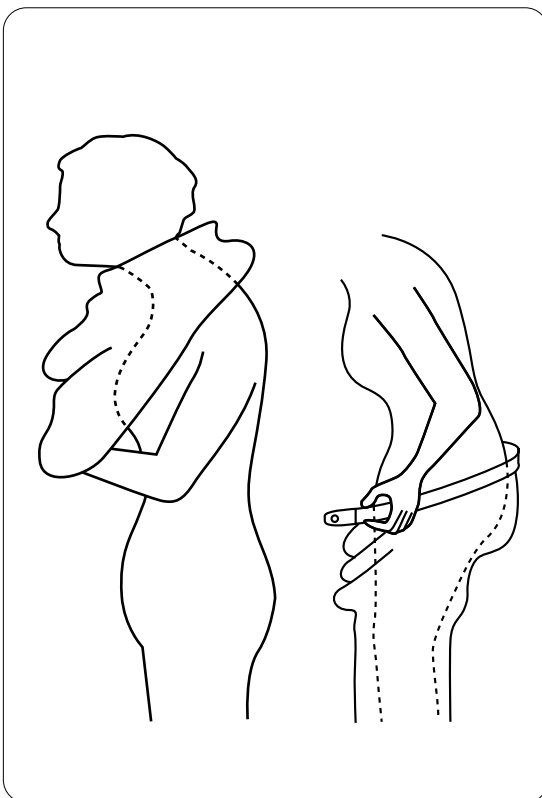


着脱について

高齢者は身体の動きが鈍くなり、視力の低下がおこり、着脱に不満を感じる方が増えてきます。動作では、前にかがむ、しゃがむ、腕を横にあげる、前にあげるなどの動作は比較的容易ですが、身体をそらす、ねじる、腕を上にあげる、腕を後ろに回すなどはやりにくくなります。従って、かぶりタイプの服は襟あきが小さいと着脱しにくくなります。

手先の細かい作業が負担になり、小さいカギホック・ボタン、ファスナーの引き手などの扱いに時間がかかり、煩わしくなります。また、ボタンの取り付け位置が着脱に影響します。例えば、首に近い位置にあるボタンは、前首になり視力低下や可視範囲が下がるため見えにくく、袖口のボタンは片手で止めなければならないので難しくなります。

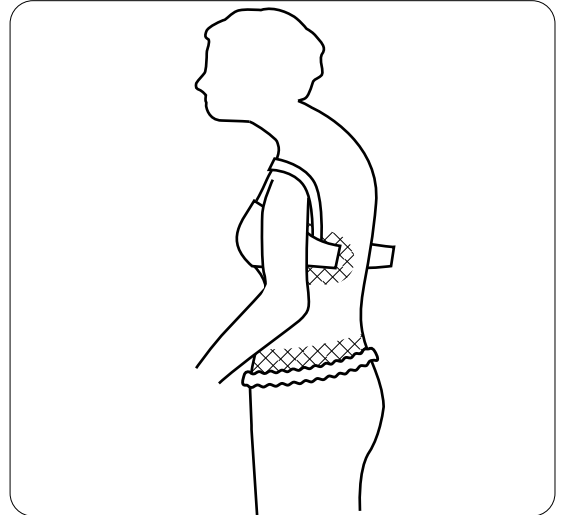
五十肩やリウマチなどで肩関節の可動域がせばまると、かぶりの服は着脱しにくくなり、また、前あきでも袖にゆとりが少ないものは袖通しがむずかしくなります。背中に手が回しにくくなるので、後ろに留め具のあるブラジャーや服は負担になります。腰痛や膝関節痛などではスカート、パンツ、ストッキング、靴下の着脱に時間がかかります。



着心地について

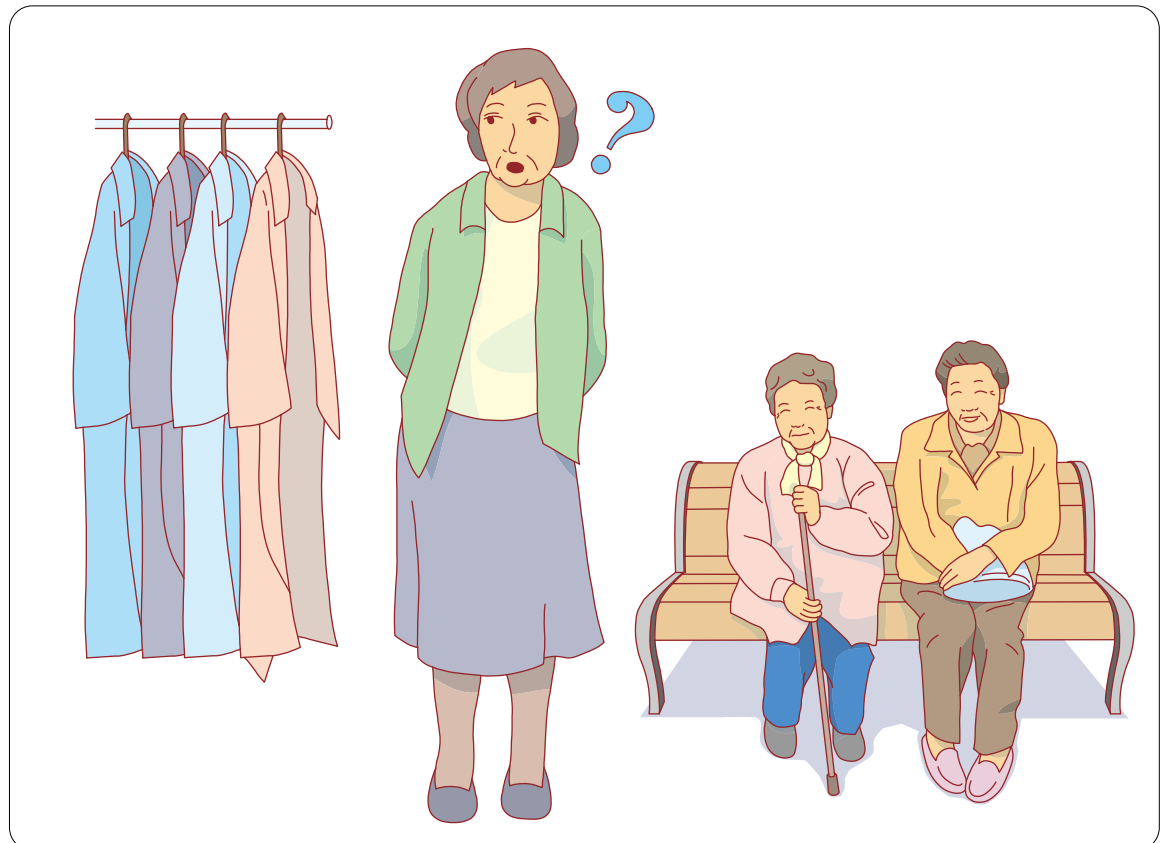
生理的機能が低下して、重く、かさばる服、締め付ける服は負担になります。スカート、パンツのウエストゴム、ブラジャーのアンダー、靴下の口ゴムの締め付け力が強いものは敬遠されます。

体温や汗のコントロール機能が低下するのでムレ感を感じます。寒さや暖かさの感覚の鈍化により、手足の冷えが続いたり、ホットカーペットやカイロによる低温やけどが発生します。肌の弾力性・保湿機能も低下することから、かたい生地や縫い目、ファスナー、タグなど肌触りが悪い部分で肌が擦られて傷ついたり、チクチクしたり、かゆくなったりします。



デザインについて

人は年を取っても身だしなみやおしゃれに対する関心があり、衣服のコーディネートや化粧などを楽しみたいと思っています。売場に行って服を購入しようとなると、若者の感性に合わせた物が多く、デザイン、体型ともに高齢者向きとはいえません。色が地味、柄が画一的でバリエーションが少なく、流行を取り入れたデザインでなかったりと魅力的な商品が少ないのが現状です。自分の着たい服を手にいれるチャンスが少ないことは「おしゃれをしたい」という意欲を低下させてしまいます。



3. 着やすい服、似合う服とは？

好きな色、好きな形、好きな柄、組み合わせ、たくさんの「私の好み」を表現できるのが服です。

「衿や袖の開口が大きいし、ニットだからよく伸びる、だから着たり脱いだりが楽なの」よく聞く言葉です。でも、着脱はしやすいけれど、からだにあっていないの？ 似合っているの？ 疑問がわきます。

長い時間身につけているのですから、からだに負担をかけず、楽な姿勢でいられる服が最適です。重い服は肩がこります。そうかといって必ずしも軽い服が良いかというと、そうでもありません。

では、着やすい服、似合う服とはどんな服なのでしょうか？

からだにあった服

① 既製服サイズ

既成服を提供する側は、なるべくたくさんの人に効率よく服を提供するため、からだのサイズにより体型进行分类して、それに合わせた服を製造しています。これが「サイズ」です。既製服は、日本工業規格（JIS）により標準サイズを9号として小さい方へ7号、5号と表示します。逆に大きい方へ11号、13号、15号と表示しています。下記の表を参考にして下さい。

体型区分（成人女子）

体 型	区 分 の 意 味
A 体型	日本人の成人女子のそれぞれの身長とバストの組み合わせにおいて、出現率が最も高くなるヒップのサイズで示される人の体型。
Y 体型	A体型よりヒップが4cm小さい人の体型。
AB 体型	A体型よりヒップが4cm大きい人の体型。ただしバストは124cmまでとする。
B 体型	A体型よりヒップが8cm大きい人の体型。

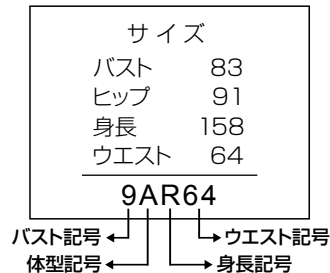
身長区分によるA体型のバストとヒップのサイズ（成人女子）（cm）

号 数	3	5	7	9	11	13	15	17	19
バスト	74	77	80	83	86	89	92	96	100
ヒップ	85	87	89	91	93	95	97	99	101

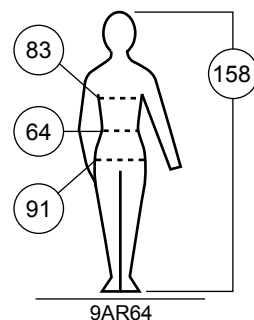
範囲表示（成人女子）（cm）

表示	身 長	バスト	ヒップ	ウエスト
S	154～162	72～80	82～90	58～64
M		79～87	87～95	64～70
L		86～94	92～100	69～77
LL		93～101	97～105	77～85
3L		100～108	102～110	85～93

※服には必ずサイズ表示のタグがついていますが、表記の内容がよくわからない方も多いと思います。右記に解説図を示していますので参考にればと思います。



(1) 寸法列記による表示

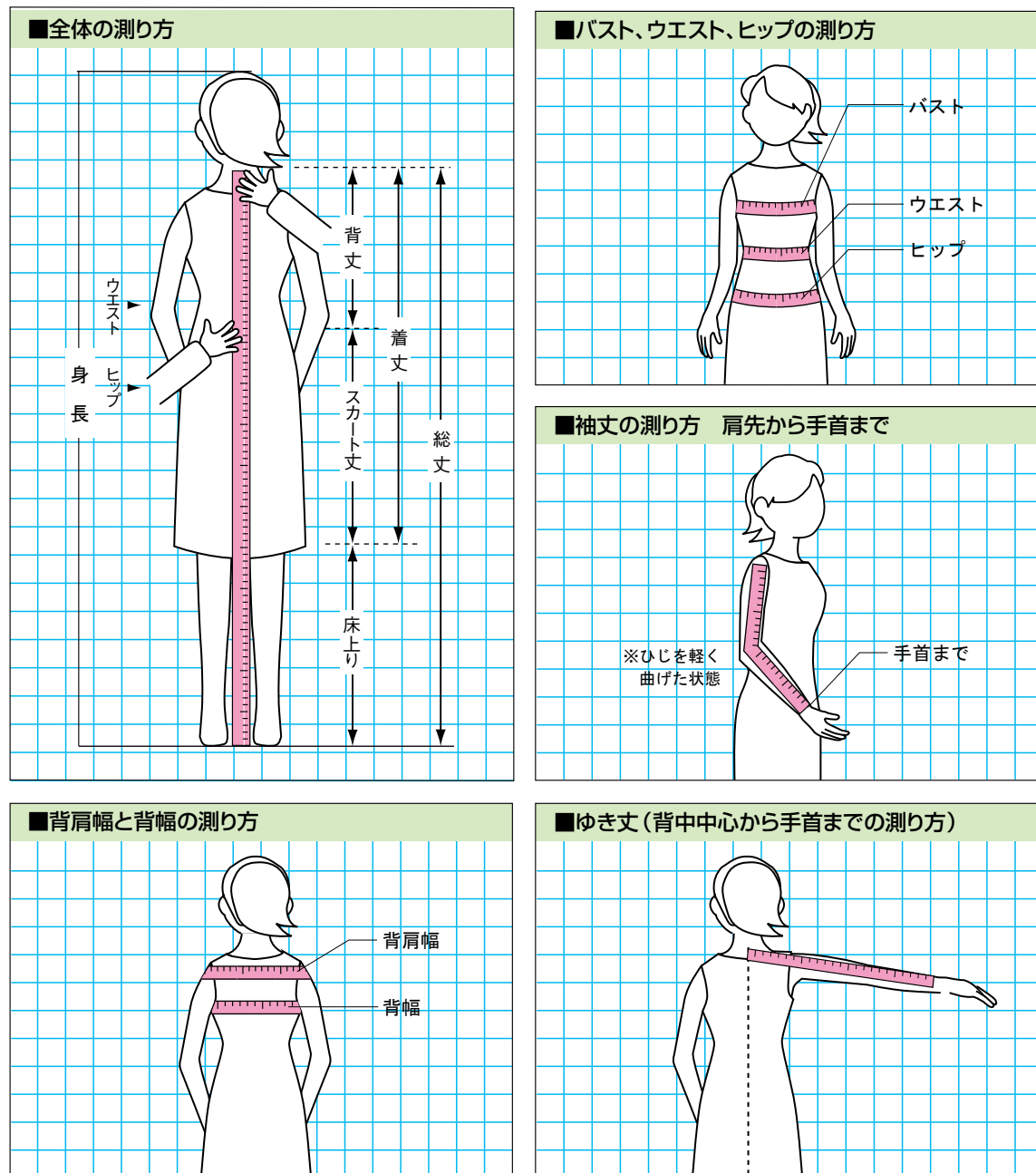


(2) サイズ絵表示による表示

② 現在の体型を把握

このように、サイズ表示は正確に分類できますが、人のからだは、きっちり設定された数値にあうものではありません。サイズ表示を参考に既製服を購入して、バストがぴったりでもウエストがぶかぶか、ウエストがぴったりでもお腹まわりやヒップがきつい、などということもあります。ですから、まず現在の自分のからだを知ることが、大切になります。

そこで、からだの各部分の名称と測り方について表示してみました。ご家族の方、介護される方に参考にして頂くと良いと思います。



*ポイントは、「メジャー」を水平垂直にあてることです。

自宅で自分のからだを測り、数値を出しておくことが一番良いのですが、測るのに自信がないな、と思われるむきもあるかと思います。

その場合は直接デパートやお店に行き、売り場で店員に着丈、肩幅、バスト、ウエスト、ヒップを測ってもらいましょう。服の上(ブラウス、セーターなど)からで良いので、メジャーで計測してもらいます。現在のからだのサイズを、その場で確認しておくことが大切です。選んだサイズを目安に色々なデザインの服を試着すると手間も労力も省けます。

似合う服

女性らしいエレガントな服、スポーティで活動的な服、流行を取り入れた華やかな服、様々なデザインの服があります。

身につけた時に、その人らしさを演出するのが服の重要な役割です。もちろん、演出するのはあなた自身ですから、好みの服を選ぶわけですが、より美しくスマートに装うためのポイントについて考えてみましょう。

① コーディネートについて

服のコーディネートは、全体の着装バランスをとることが重要です。

人間の目は離れたところから見る時に、自然に服を面積でとらえています。服全体の面積で、上半分がとても大きくとらえられると、下半分が極端に小さく感じられますし、逆に下半分が大きく見えると、上が小さく感じられるのです。これは色とも相互関係があります。

大柄な人が、全身をすっぽり覆うコートを着て、小さなボシエットを肩にかけているのを見て、大木に蝉が止まっているように見えたよ、とか、セーラー服を着た小学生が大きな赤いランドセルを背負ってかけていく姿を見て、真っ赤なリンゴが転がっていくようだね、など耳にすることがありますが、これもコーディネートのアンバランスによるものです。

からだ全体のバランスを見たときに、上下の服の面積比がほぼ均等であると、比較的安定したコーディネートバランスです。服の丈の長さ、配色がコーディネートには大きく影響します。

② 配色について

コーディネートに大きく影響を与えるのが「色」です。色の持つイメージは「明るい／暗い」、「強い／弱い」、「暖かい／冷たい」など、相対的に評価される場合が多く、色の持つ「明るさと鮮やかさ」が、服のイメージに大きく影響を及ぼします。

明るさは「明度」とよばれ、「鮮やかさ」はトーンと呼ばれます。白や黄色は明度が高く、紺色や黒は明度が低い色です。また、同じ茶色でも色の鮮やかさが高ければ高いほど、肌に身につけたときに発色良く綺麗に見え、逆に鮮やかさが低いと肌を暗く、くすませてしまいます。

また、色は面積比にもおおいに影響をあたえます。白や黄色のワンピースを身につけた時は、実際のからだより大きくふっくらしたイメージを与えます。このような色は「膨張色」と言われます。

逆に黒、紺、濃い茶色などは、実際の面積より小さく引き締まって見えることから、スカートやパンツなどにもってくると、下半身が細くすっきり見える効果があります。

③ 素材について

服を選ぶ時は、生地も重要な選択肢のひとつです。着心地のよい生地の条件をあげます。

● 軽やかさばらない

春夏なら、細番手の綿、サマーウール、絹、ポリエステル、レーヨン、ナイロン、秋冬ならウール、カシミア、アクリル、中空ポリエステルなどです。

● 伸縮性のある素材

ニット製品は伸縮性があります。最近は織物でもいろいろな素材に数％ポリウレタン糸を入れた生地が多く出回っており、伸縮性もあり、しわになりにくいのが特徴です。

●べとつかない

綿、麻、絹など吸汗性、吸湿性、通気性のある素材が適しています。最近はポリエステルなど合成繊維にも、汗を吸い上げさっと乾く速乾性繊維があります。

●暖かい

毛、獣毛、アクリルなど従来の保温性素材に加え、繊維に空気を保持する機能を持たせたポリエステル中空糸などが注目されています。生地組織もニット生地をはじめ、キルティング、起毛（フリース）、風を通さないラミネート加工などがあります。

●肌触り

カシミアや絹、細番手の綿など肌に優しい柔らかい素材を使用することが理想です。合成繊維でも綿や絹のような天然繊維風の表面加工をした生地もあります。敏感肌の方は、生地製造時の加工剤やドライクリーニング溶剤でかぶれ、ただれが生じる場合もあります。新品の肌着などは一度洗ってから着用したほうが安全でしょう。

●安全

火を使う作業時は燃えにくい素材を選択し、デザインも腕まわり、お腹まわりなどに余分な生地がないものが安全です。綿は燃えやすく、ポリエステルやナイロンは溶けやすく危険です。毛は比較的燃えにくく、合成繊維でも防炎加工をしたものがあるのでこれらを利用しましょう。

●取り扱い

衣服に洗濯は欠かせないので、なるべく家で洗濯出来る物がよいでしょう。最近は洗濯機・洗剤もドライ製品対応があり、製品も家庭洗濯可が増えてきています。製品についている「取り扱い表示」を参考にしましょう。洗い方、塩素漂白の可否、アイロンのかけ方、ドライクリーニング方法などについて絵柄表示されています。

タグの表示記号の意味

(JIS L 0217(1995))

表地 毛 100%
裏地 ポリエステル
 
製造(株)○○○○
東京都中央区○○○○

分類	記号	記号の意味
(1) 洗い方 (水洗い)		液温は、95℃を限度とし洗濯ができる。
		液温は、60℃を限度とし、洗濯機による洗濯ができる。
		液温は、40℃を限度とし、洗濯機による洗濯ができる。
		液温は、40℃を限度とし、洗濯機の弱水流又は弱い手洗いがよい。
		液温は、30℃を限度とし、洗濯機の弱水流又は弱い手洗いがよい。
		液温は、30℃を限度とし、弱い手洗いがよい(洗濯機は、使用できない)。
		水洗いはできない。
(2) 塩素漂白の可否		塩素系漂白剤による漂白ができる。
		塩素系漂白剤による漂白はできない。

分類	記号	記号の意味
(3) アイロンの掛け方		アイロンは210℃を限度とし、高い温度(180～210℃まで)で掛けるのがよい。
		アイロンは160℃を限度とし、中程度の温度(140～160℃まで)で掛けるのがよい。
		アイロンは120℃を限度とし、低い温度(80～120℃まで)で掛けるのがよい。
		アイロン掛けはできない。
(4) ドライクリーニング		ドライクリーニングができる。溶剤は、パークロロエチレン又は石油系のものを使用する。
		ドライクリーニングができる。溶剤は、石油系のものを使用する。
		ドライクリーニングはできない。
(5) 絞り方		手絞りの場合は弱く、遠心脱水の場合は、短時間で絞るのがよい。
		絞ってはいけない。
(6) 干し方		つり干しがよい。
		日陰のつり干しがよい。
		平干しがよい。
		日陰の平干しがよい。

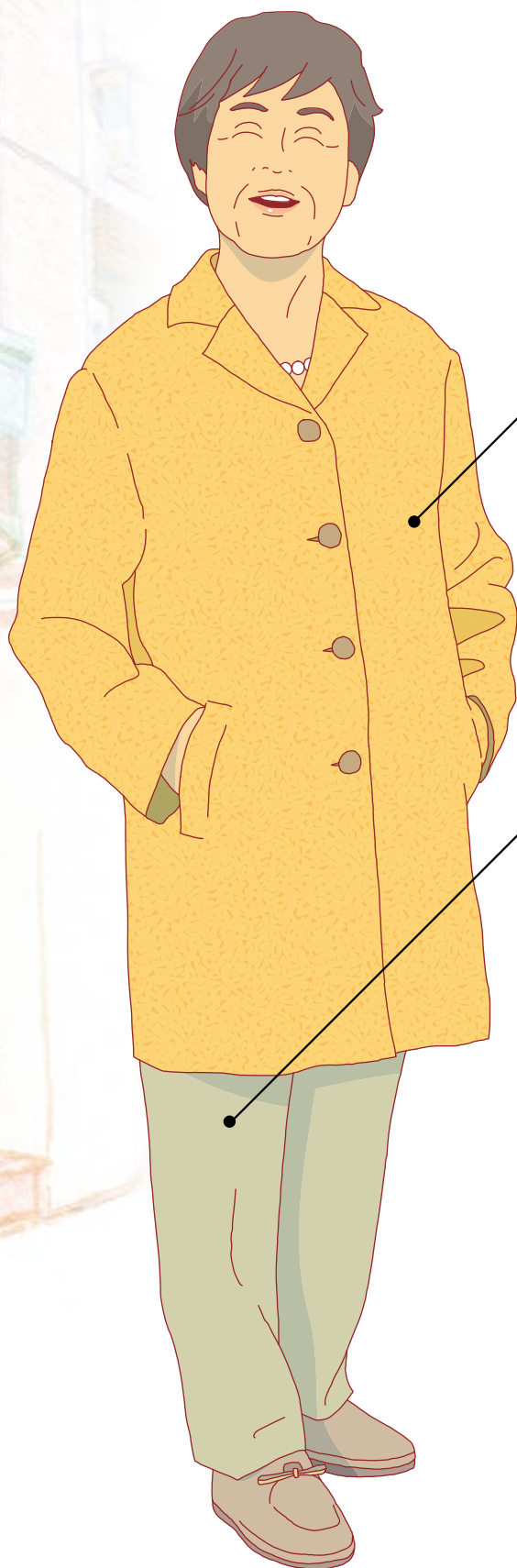
付記例

中性洗剤 を表わす		あて布を 表わす		ネット 使用	
--------------	---	-------------	---	-----------	---

スポーティ.1

sporty

ジャケットは袋のようなストンとした
大きめのシルエットで、体型カバーができます。



素材1 ジャケット

軽やかさばらないレース調ニット生地です。
素材は綿、ウール、ポリエステルなどで、
しわになりにくく、適度なハリがあります。



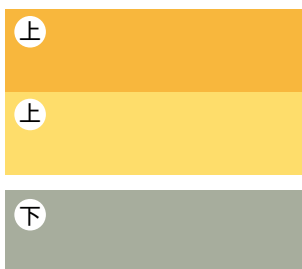
素材2 パンツ

見た目には普通のサマーウール生地ですが、
ウールとポリウレタンの混紡素材で、よこ糸に
ポリウレタン糸を使用しているので、生地が
伸びやすく、動きやすいことが特徴です。



●カラーコーディネート

上半身に優しい明るい色を、下半身に引き締め
効果のある暗い色を配置します。



スポーティ.2

sporty

台形のシルエットで、女性らしさを表現します。
ここでは上半身に用いました。

素材1 ベスト

綿の細番手のニット素材で、伸縮性があり
身体になじみます。秋冬もの場合は綿から
ウールやカシミアなどに素材を変えると、
軽く暖かいベストになります。



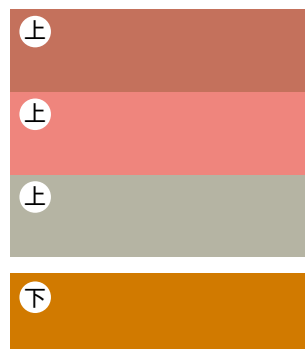
素材2 パンツ

綿のチノクロスでカジュアルな風合いが
特徴です。これもよこ糸にポリウレタン糸を使用
しているので、動きやすい素材です。



●カラーコーディネート

同系色の濃淡による優しい配色です。



ドレッシー・1 dressy

全体的にスマートな印象の
スクエアなシルエットです。

素材1 ジャケット

ポリエステル製のネップ糸を使用したニット生地です。
たて編み生地なので伸縮性はありませんが、
型くずれしにくくジャケットに適しています。
吸湿加工ポリエステルを使用すれば、べとつかず
夏場も快適な着心地になります。



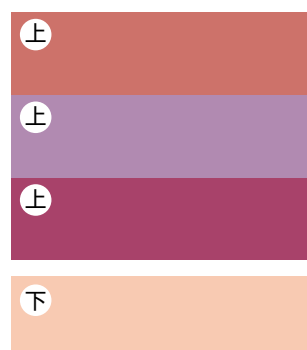
素材2 スカート

ポリエステル素材のスカートでしわになりにくく
1年を通して着用できます。ポリエステルなので
家庭用洗濯機の手洗いコースで洗濯が出来ます。



●カラーコーディネート

コントラスト配色で、上下のめりはりをきかせます。



dressy

ドレッシー・2

箱形のシンプルなシルエットで
だれにでも似合います。

素材1 ジャケット

綿、ポリエステル混のプリント生地です。
しわになりにくく、取り扱いが簡単です。裏地に
キュブラを使用すると吸湿性がありべとつかず、
すべりがよく、着脱がらくになります。



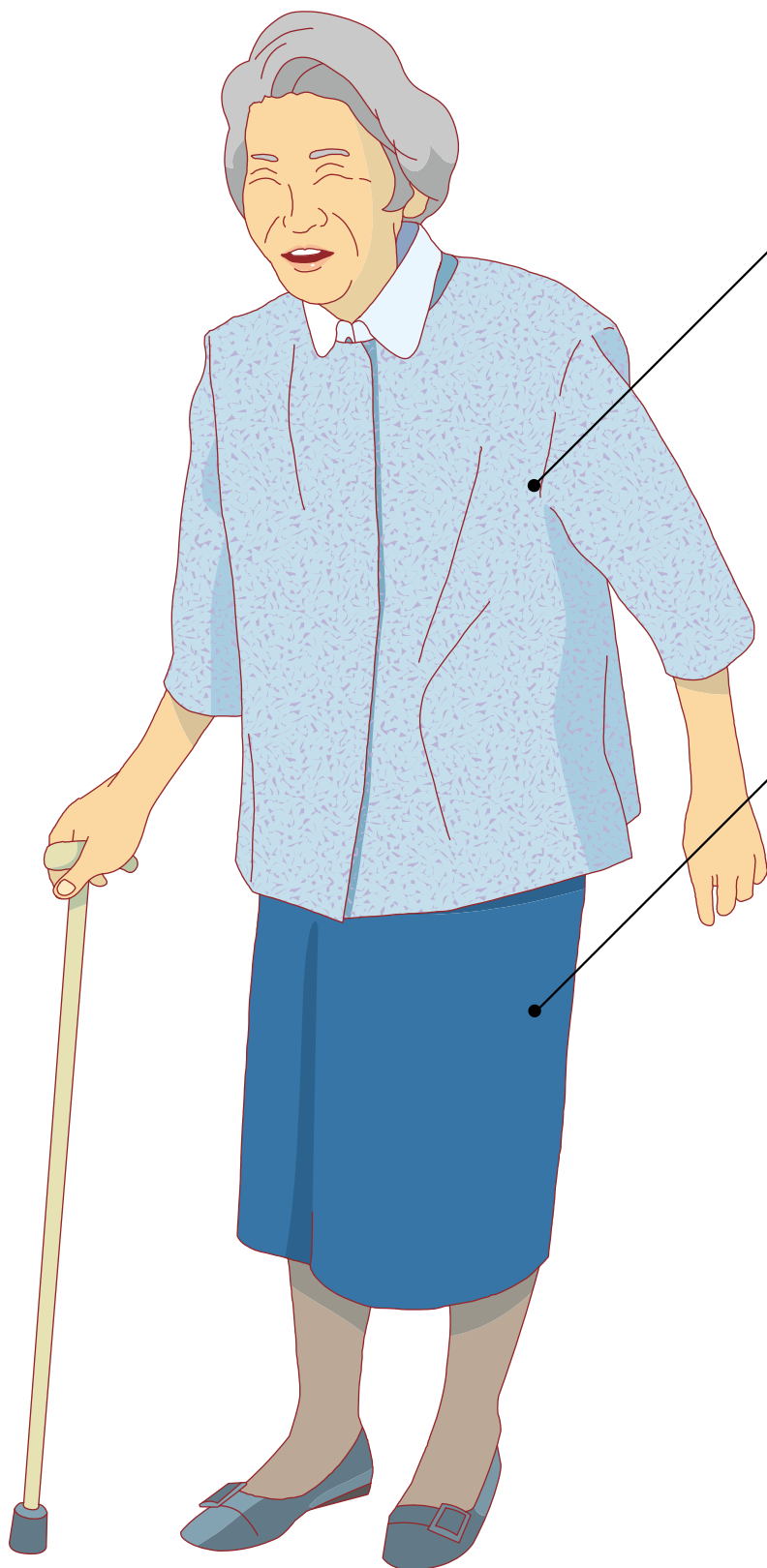
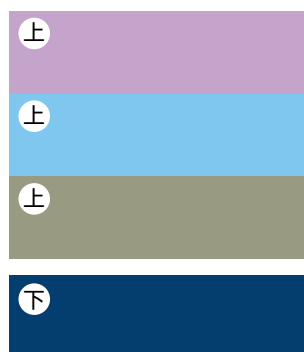
素材2 スカート

ポリエステル、ウール混の生地で軽く、
しわになりにくいのが特徴です。



●カラーコーディネート

さわやかな青系のクールカラー配色です。



dressy

ドレッシー.3

繭のように体を包み込むシルエットで
優しさを表現します。

素材1 ケープ

ポリエステルフリース素材を使用しています。
軽くて保温性があり、発色もよく洗濯機で洗濯が
できます。静電気が起こりやすいので帯電防止
加工をした生地を利用することをお勧めします。



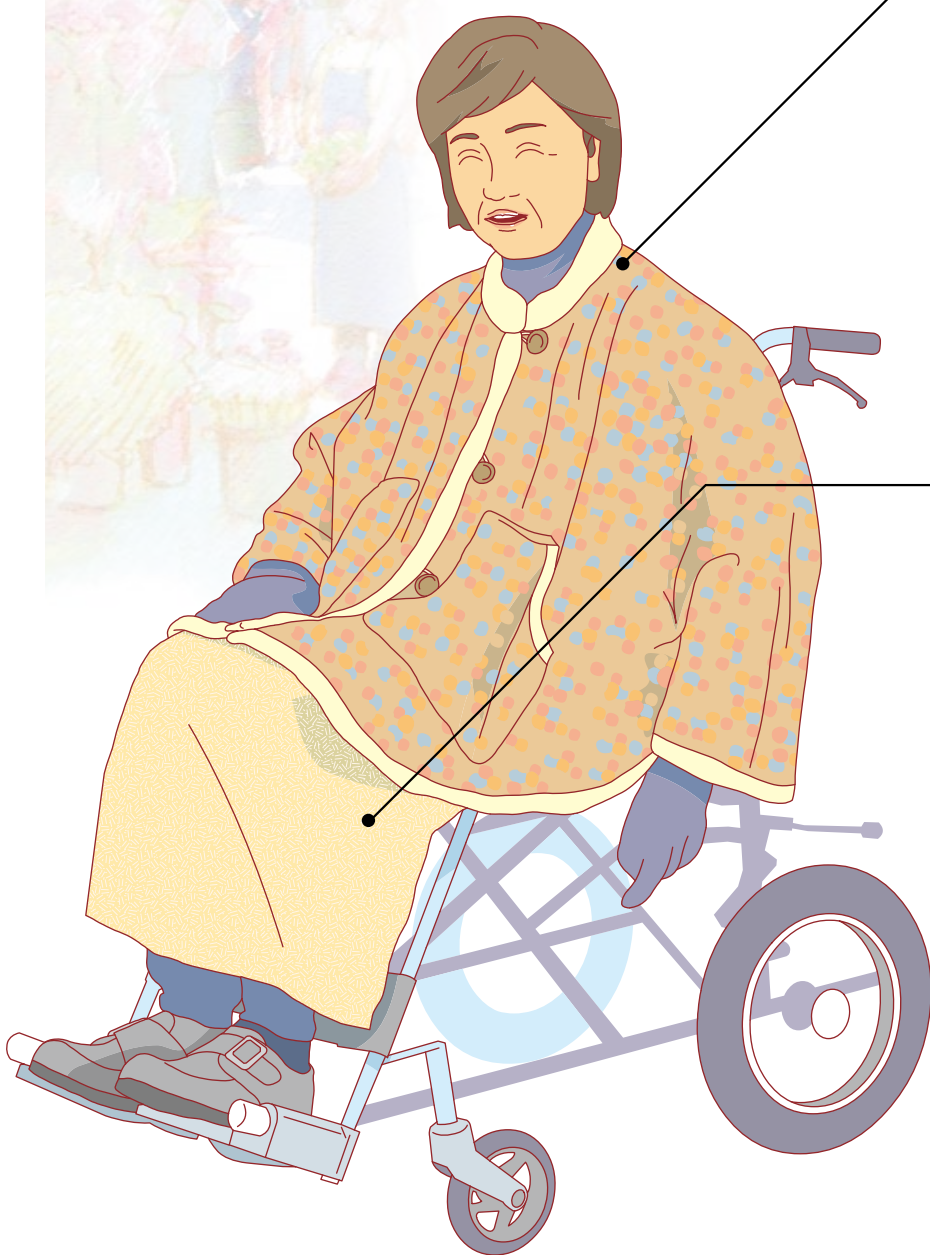
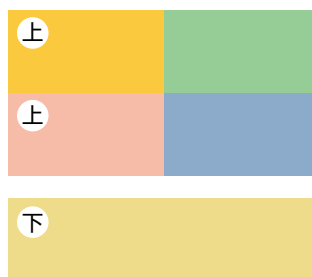
素材2 スカート

ウール素材のフラノ生地です。起毛してある
ので、手触りが柔軟で暖かい感触があり
冬物衣料に適しています。



●カラーコーディネート

パステルカラーによる配色は穏やかで
安心感を与えます。

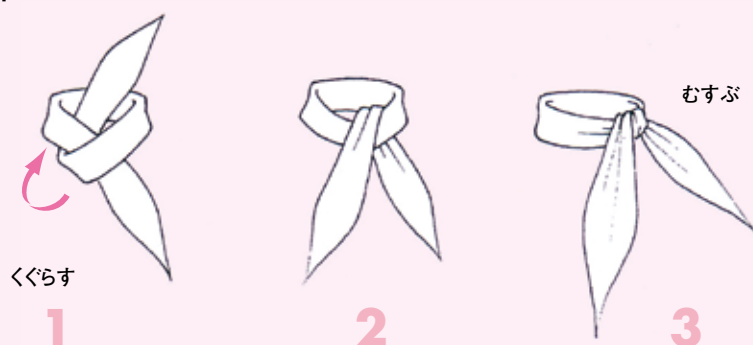


Topics トピックス スカーフの活用

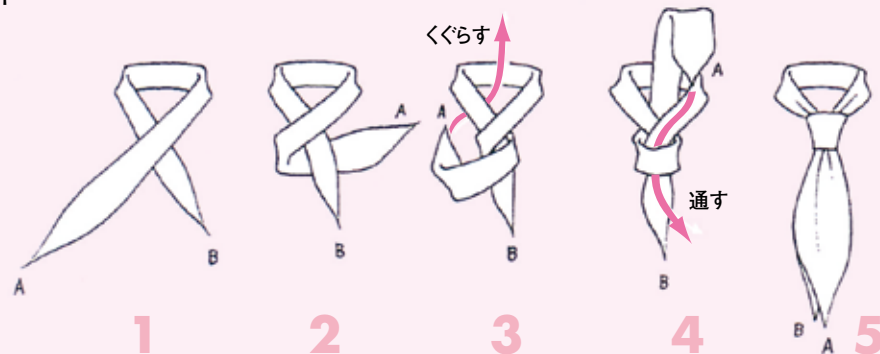
バスや電車の車内、ちょっとした寒暖差を感じて羽織るものがほしいな、と感じる時に役立つのがスカーフです。また普段の外出からちょっとした会合まで、アレンジ次第でオールマイティに活躍するのがスカーフの魅力です。ここでは、時々で活躍できるスカーフの結び方をご紹介します。

あらたな自己演出のためにも役立てていただければと思います。

● ウィークエンド



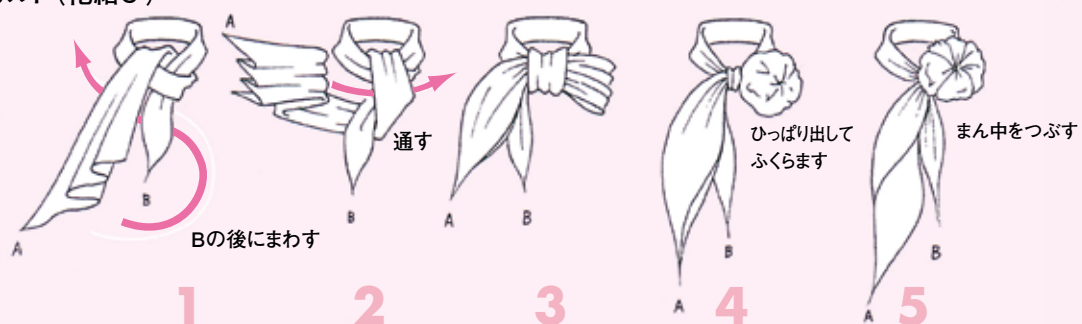
● ネクタイ



● ガールズノブ



● コカルド (花結び)



4.

着やすく、似合う服を手に入れるには？

からだの不自由な方の服

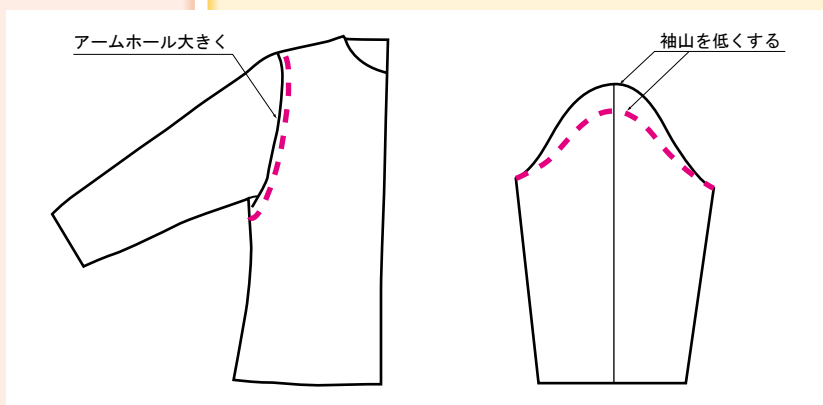
特徴

運動機能の低下

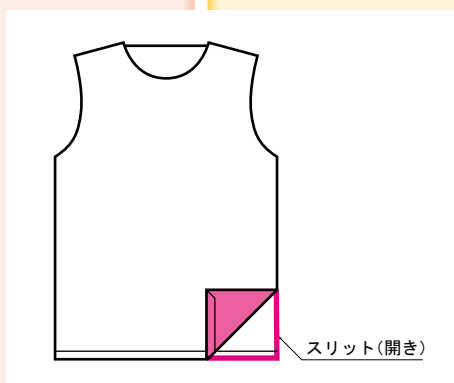
からだ、手足、指先の動きが緩慢になる

配慮する点

- 伸縮性素材を使用する（ピッタリしすぎると着脱しにくい）
- 袖ぐり（アームホール）を大きく、袖山を低くする



- 着物スリーブも有効
- 背幅に余裕が必要
- パンツのすそは幅を狭くして、歩くときに絡まらないようにする
- 汚れ・食べこぼしの目立たない色柄
- 洗濯しやすい素材（綿・ポリエステルなど）
- 塩素漂白が出来、乾きの早い素材
- 袖・袖口付近は汚しやすいのであまり太くしない
- ポケットは適当な位置に適当な大きさ



- パンツ、スカートの脇ポケットに手を入れやすくするために、上衣脇にスリットをいれる
- 貼り付けポケット（内ポケットではモゾモゾする）

特 徴

配慮する点

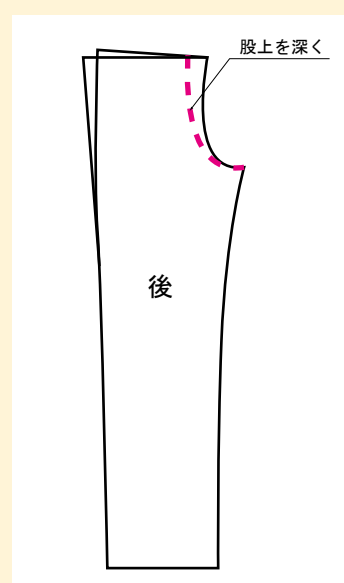
運動機能 の低下

動作緩慢による
危険性

- ゆとり量が多すぎない 注(ゆとりが多すぎると着脱しやすいが活動のじゃまになり、ひっかかったり、踏みつけたり、転倒の原因になる)
- 防災素材を使用する(台所仕事など火を使う場合)
- 滑り止めのついた靴下
- 安全な靴

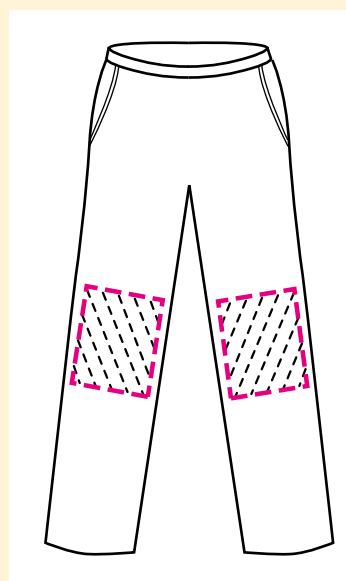
座っていることが
多い

- パンツ、スカートの後ウェストが下がる場合は後ろ股上を深くする



膝ですり歩きする

- パンツに膝当てをつける
注(パンツの共布で内側につける)



特 徴	配慮する点	
腰 痛	身体をひねる動作 困難	●トレーニングパンツの脇にあるすそファスナーの開閉には、ひねり姿勢をとまなうので、すそファスナーは前中心の位置につける
車椅子	座位姿勢	●車椅子に座ったときと、立って歩くとき、両方を考えて前後の上着丈の調整が必要 ●スカート、パンツの腰回りは、ゆとりを充分にとる ●ジャケットの裾回りは、大きめにする ●衿の開きを短くする ●ジャケットは全体的に裾丈を短くする ●パンツは後ろ股上を深くし、前股上を浅くする ●スカート、パンツはリブニット地をウェストにつける ●パジャマなどは後ろ身頃をやや幅広にする ●パンツ、スカートは腰掛けたときに水平になるように、すそ線を斜めにする ●後ろポケットはさける ●硬い素材はさける ●ポケットの中の物が落ちないようにポケットの袋布をやや深くする
	座位を保つ	●滑りやすい素材はさける
	車椅子に 固定ベルトをつける	●ジャケットの裾脇にスリットをいれる 脇の縫い目を利用した開きを作る

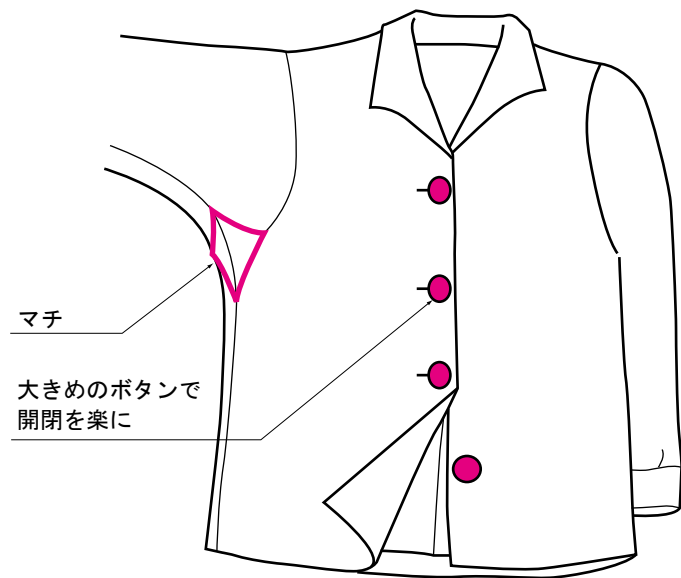
特徴

配慮する点

車椅子

車椅子を腕でこぐ

- 袖ぐり（アームホール）は大きくする
- 脇の下に目立たない程度のマチをいれる



- 身幅は大きめにする
- 袖丈を短めにする
- 袖口から肘にかけて、汚れが目立たず丈夫なパッチをあてる
- 前を大きめのボタンで止めるようにする

車椅子から移動

- 伸縮性のある裏地を使用

ハンドリムを握る力がない

- 滑り止め素材を張った手袋
注（車椅子の人にとって手袋は靴の役目をする）

松葉杖

松葉杖に衣服がひっぱられる

- ジャケットの袖幅をあまり広くしない

松葉杖のカバー

- スーツに合う色、摩擦ですり切れない素材を使用
- 着脱しやすいこと
- 交換用に2個用意する

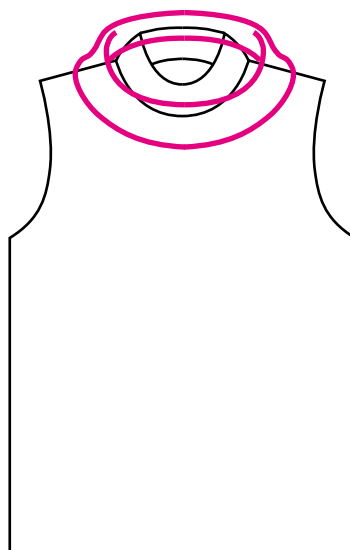
特徴

着 脱

- 運動コントロール障害
- 関節の動きに制限がある
(リュウマチなど)

配慮する点

- 縫製を丈夫にする
- 袖山を低くし、袖ぐり(アームホール)を大きくする
注(肘を曲げた状態でも入りやすいように)
- 着物スリーブも有効
- 袖下から脇にかけてファスナーあきを作る
注(P.28参照)
- 袖下にマチをいれる
- ニットや伸縮性素材を使用する
- 肩幅、背肩幅、後ろ裾幅などは、ゆとりを持たせる
注(肩ヨークにタックやギャザーをとる)
注(後身幅が多すぎると、シャツのすそをパンツやスカートの中に入れるのが大変なので、必要以上の分量はとらない)
- 袖と身頃で裏地の色を変え、視覚的に腕を通しやすくする
- ジャケットやブラウスなどは前あきにする
- スカートを前ファスナーあきにする
(前あきは自分で着る場合でも着せてもらう場合でも着やすい)
- セーターなどは襟ぐりをドレープにして大きめに開け、かぶりやすくする 注(あまり大きく開けすぎると、首周りの保温が出来ず、問題がある)



- セーターなどは着やすくするために身頃の両脇にスリットをいれる

特徴

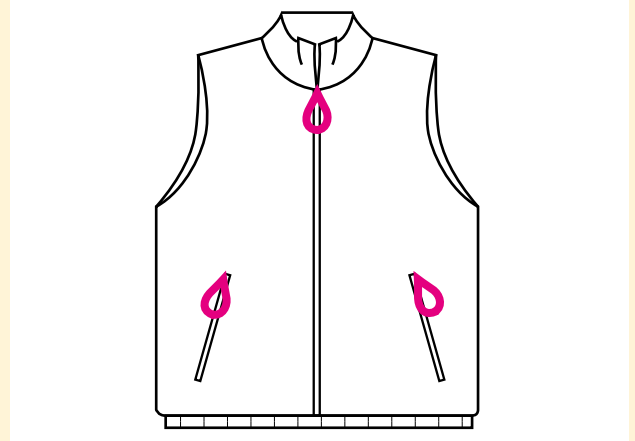
着 脱

- 運動コントロール障害
- 関節の動きに制限がある
(リュウマチなど)

- 指先の動作が困難
- 指でものをつかむことが出来ない

配慮する点

- 前あきをオープンファスナーにし、指を通すループをつける
もしくは、引き手にリングをつける



- 前を大きめのボタンで留めるようにする
注 (マジックテープは、はずれやすい)
- 18mm以上の大きめのボタンを使う
- つまみやすいボタン (薄くて縁がもりあがっているようなもの)
- スナップボタンにする
- ファスナーにかえる
- 大きいサイズの前あきの服は、かぶり式にリフォームしても良い
- ボタンを取り外して、下半分を縫い合わせ、上半分をファスナーにする
- ボタンをゴム糸で止める
- 袖口カフスを切り取り、ゴムを通す
- ウェストゴムにする
注 (幅が広いゴムはさける)
- 落ちてこない程度の弱いウェストゴムにする
注 (8コール2本入りなど)
- パンツ、スカートの左右ウェストの内側にループをつけ、引き上げやすいようにする (既製スカート内側についているハンガーループのようなもの)
- 滑りやすい素材
- パンツすそにスリットを入れると靴下がはきやすい

特徴

配慮する点

着 脱

肩の動きが悪い

足が動かない

- 身幅が大きいものは着丈も長めになりやすいので、丈をつめる
- 脇に開きをつくる
- 少し滑りやすい素材にする
- 巻きスカートにする（車椅子上にスカートを広げておき、ベッドから乗り移る）
- リーチャー（補助具）を利用する

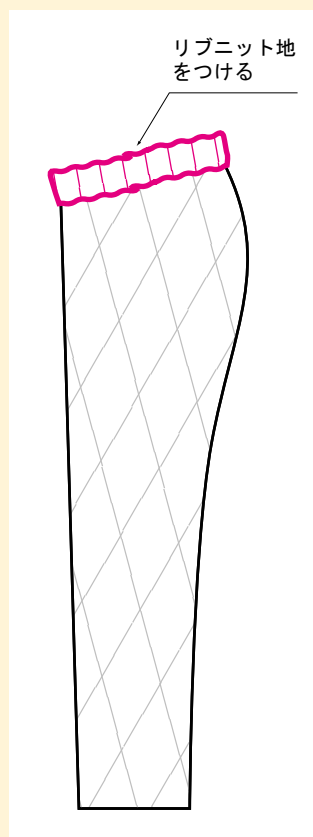
排泄の問題

尿失禁

- 水洗い出来る綿や、ポリエステル素材の利用
注（ドライクリーニングでは尿が落ちない）

オムツ・
オムツカバー使用

- 透湿防水素材
注（完全防水素材は漏れないが蒸れる）
- 前あきから股下部分まであける（マジックテープ、ファスナー使用）
- リブニット地をウェストにつける



特徴

配慮する点

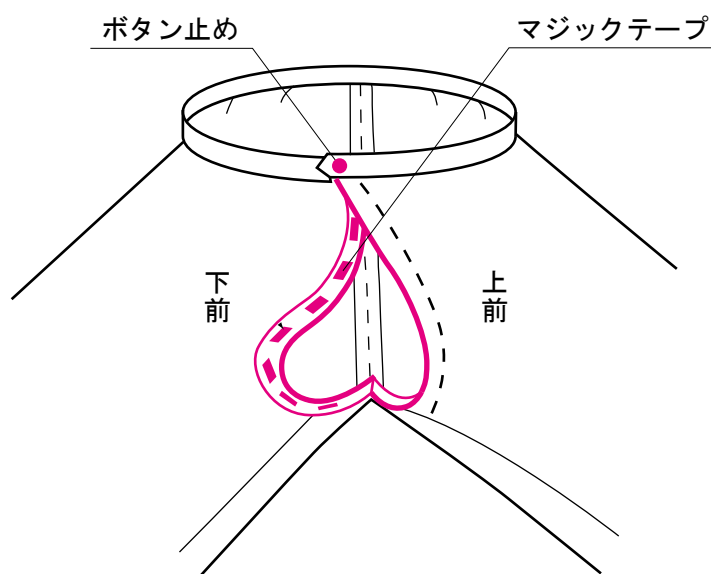
排泄の問題

オムツ・
オムツカバー使用

- パジャマなどは、後ろ身頃をやや幅広にする
- パンツの股上を深くする、股下・マチを大きくとる

着脱に時間を要し、
排尿に間に合わない

- ゴムを残し、ウエストから左右の脇が
大きく開くようにする
注 (P.30参照)
- 前あきを部分を上下に長くとり
前あきにはマジックテープを使用し、
ウエスト部分を閉じるためにボタンをつける



排尿時に
衣服を汚す

- ジャケットやブラウスの裾を止めるために、
前身頃の裾と、衿の前たて部分(めくり止めたい部分)に
マジックテープをつける
注 (目立たない位置につける配慮が必要)

リフォームについて

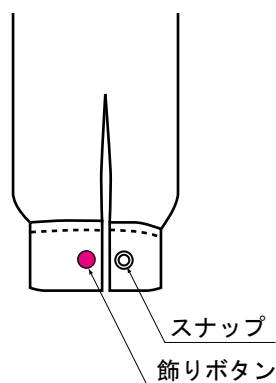
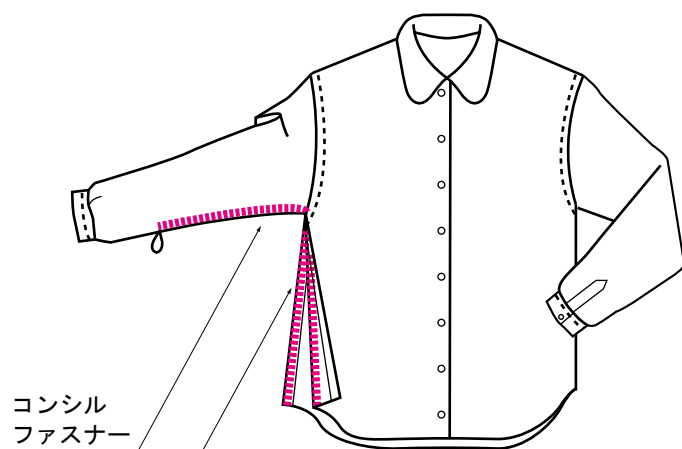
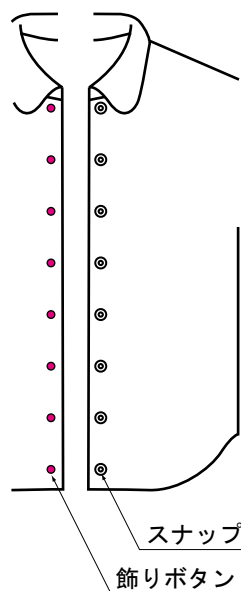
リフォームのポイント

リフォームには、まずどの部分にどんな機能をつけたいのか、を選ぶことから始まります。一つの服にたくさんの要望を盛り込むことは不可能ですから、もっとも優先したい機能の一つを選択し、それを実現させるための手段を考えます。

たとえばブラウスなら、「袖の着脱を便利にする」、パンツなら、「座った姿勢で履けるパンツにしたい」などです。

●ブラウス……「袖の着脱を便利にする」

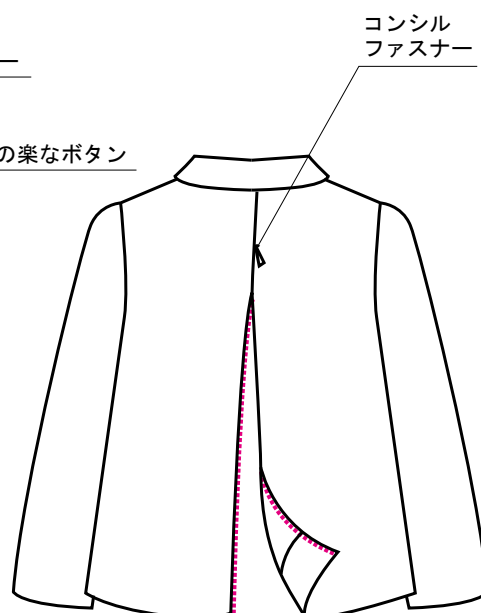
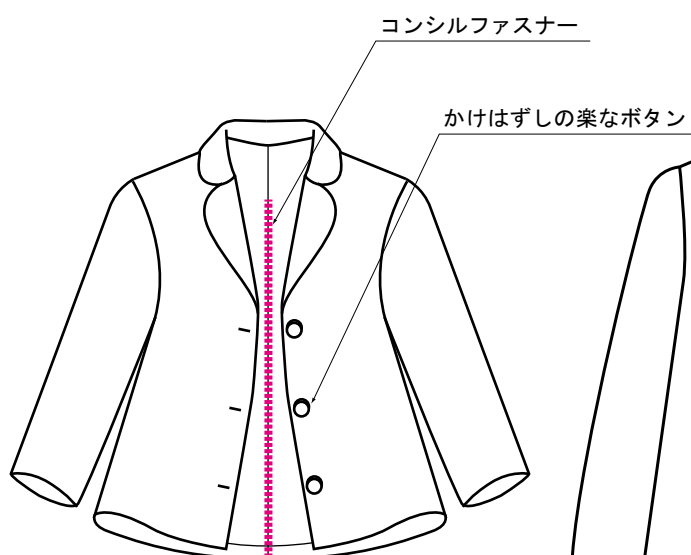
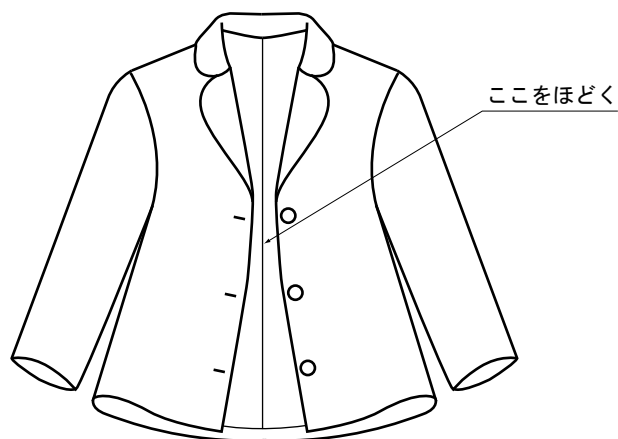
ひじが曲がったままでも楽に脱ぎ着がしやすいように、袖下のひじから脇を通り裾までをほどこ、コンシルファスナーにします。また、袖口も飾りボタンを表につけ、内側は柔らかいスナップ使いにすることで、開閉を楽にします。



リフォームについて

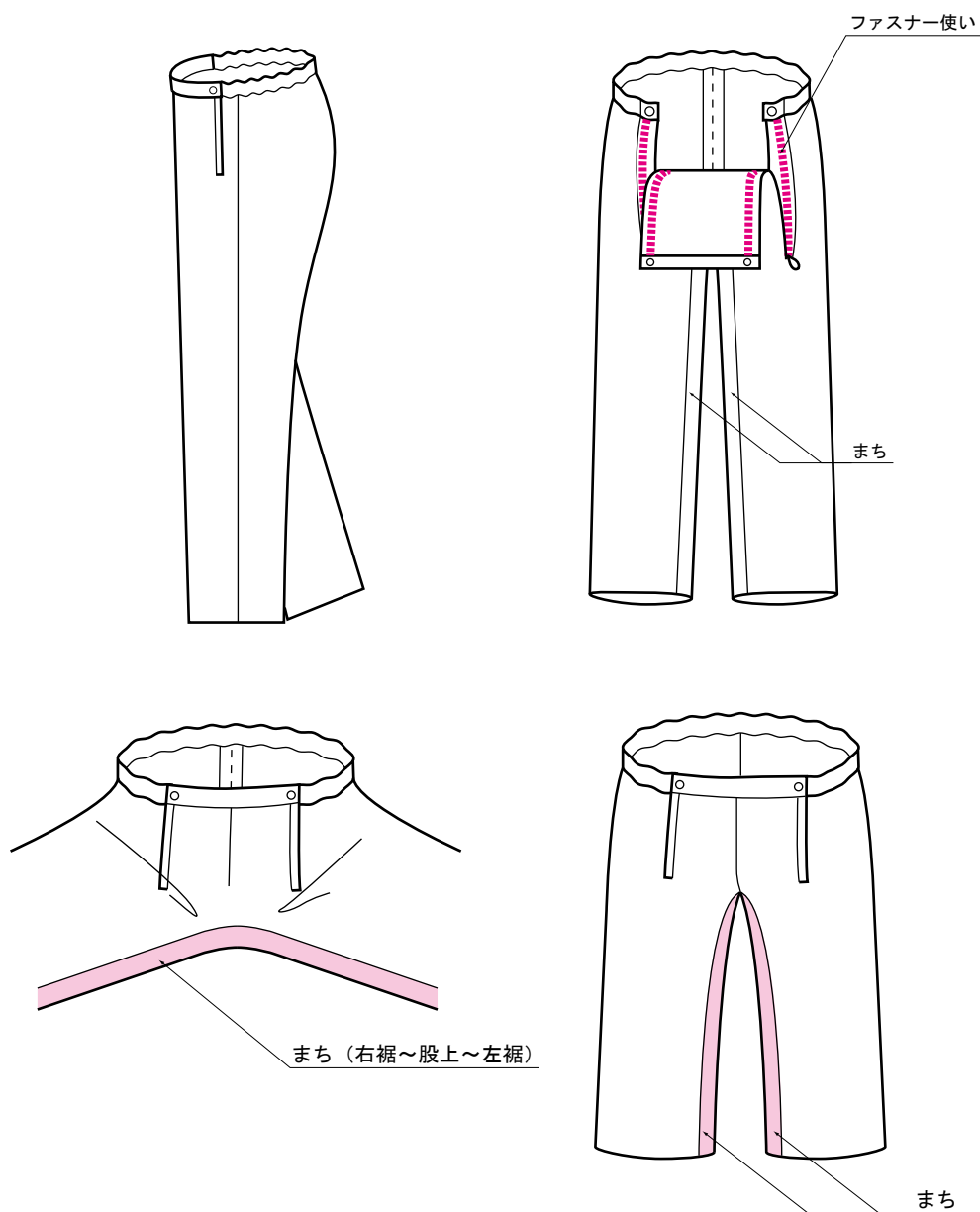
● ジャケット……「少ない動作で着脱を便利にする」

腕が多少不自由な方や、車いすを利用されている方は、ジャケットの後にファスナーあきを作ることで、脱ぎ着が大変楽になります。



● パンツ……「座ったままではける、脱げるパンツ」

前ウエストから身頃にかけて前に開け閉めするタイプのパンツは、座った姿勢でも着脱ができます。股の内側を通るマチの部分に運動量を出すため、歩行や階段の上り降りが大変楽です。車いすの方、またかがむ姿勢が不自由な方にも便利です。



便利な付属について

手や指の動きにくさで、服の着脱がおっくうになるといった経験はありませんか？
また、ハンカチや小銭入れなど収納するポケットがなくて不便を感じていませんか？

日常生活では、ちょっとした温度変化で、はいていたものを脱いだり着たりしますが、失くさないように常に身につけておきたいものがあるなど、衣服についての不満を解消するために、役立つ便利な付属や機能をご紹介します。

●ボタンホールにとめやすいボタン

シーソーのような形にすることで、つまむ部分を押し、ボタンの先端が上方向に持ち上げられ、ボタンホールに吸い込まれるように入る構造になっています。
(ジャケット、ブラウスなどに使用)



型番	UF-3501
サイズ(mm)	30/25/20/18/15
色番	46/00/07

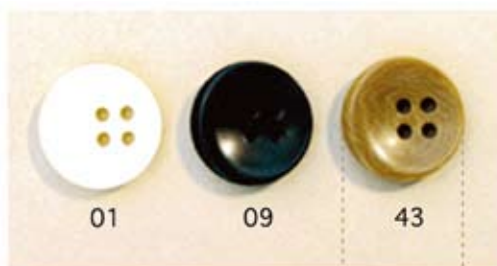
提供:株式会社アイリス

使用図



●ループ掛け専用のボタン

ボタンの穴の位置をずらすことによってループに掛かる部分のフツコロを深くとりました。そして裏側に足をつけることによって、生地とボタンとの隙間を作りループが掛け易くなっています。
(ジャケット、コートなどに使用)



型番	UF-3101
サイズ(mm)	25/20/18/15
色番	01/09/43

提供:株式会社アイリス



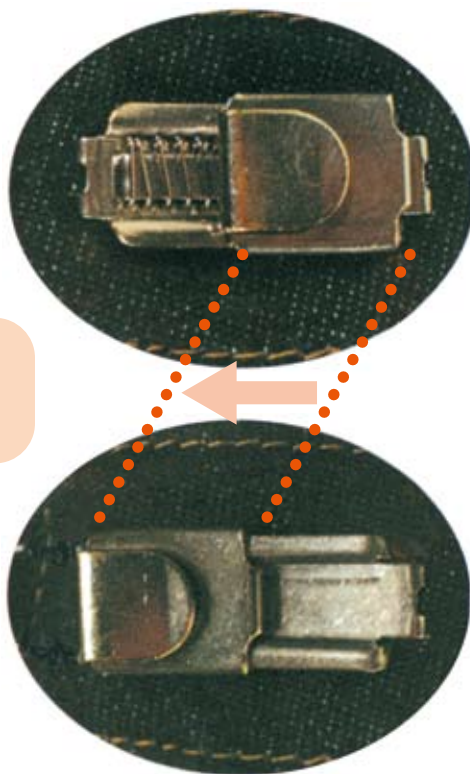
裏

●スライドホック

立つ、座るといった動作によるサイズ変化に対応するホックです。1.5cmスライドすることで、お腹周りが楽になります。

(ウエストのベルトに使用)

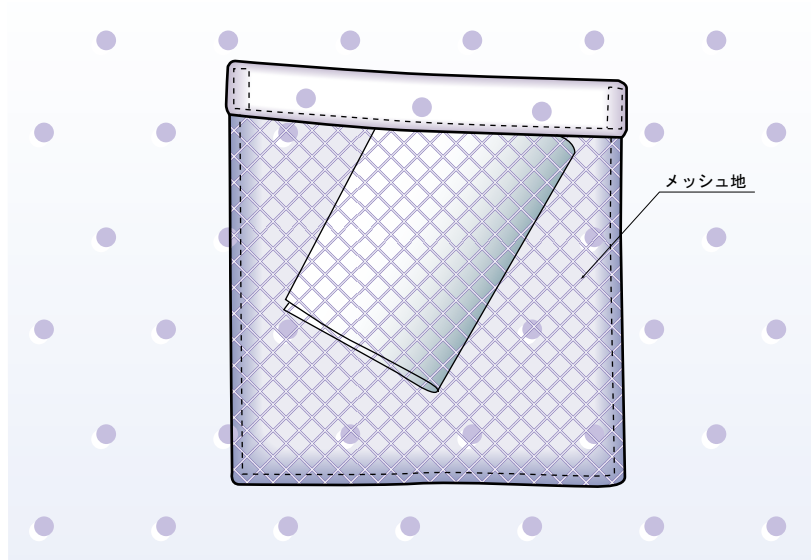
1.5cmもスライドするから
ウエストに優しくフィット



提供：株式会社ダイヤ服飾

●ポケット

メッシュのポケットは、何を入れていたか忘れてしまうなどを防ぐことができます。デザイン的に不自然であれば、服の内側に取りつけると大変便利です。

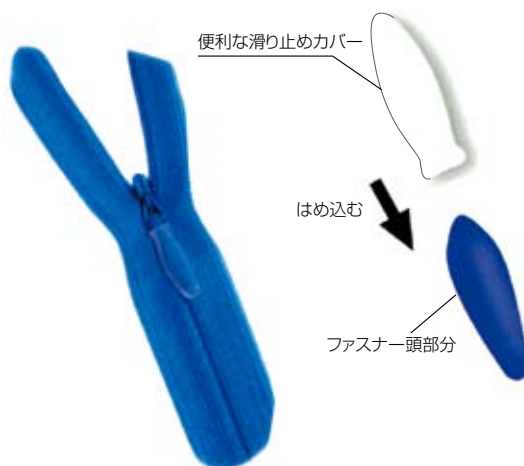


便利な付属について

●ファスナー



ファスナーを閉じた状態



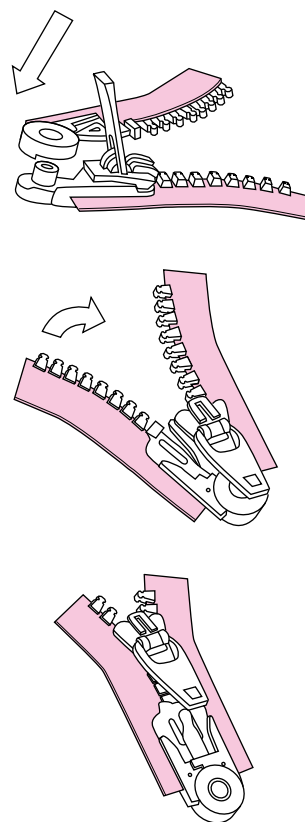
コンシルファスナー

*一見、縫い目のように見えます。(ワンピース、スカート、パンツに使用)

提供: 株式会社アイリス

スナップトラック

ファスナーが扇状態に大きく開きます。(ジャンパーなどに使用)



提供: YKKスナップファスナー株式会社

4. 着やすく、似合う服を手に入れるには？

参考文献

-
- | | |
|--|-----------------------------------|
| ●岩波 君代 他 「あなたは服に満足していますか」 福祉技術研究所 2005 | ●田中 直人 他 「ユニバーサルファッション」 中央法規 2002 |
| ●金川 ちとせ 「らくらく介護服」 グラフ社 2001 | ●高村 是州 「スタイリングブック」 グラフィックス社 1993 |
| ●田中 美智 他 「介護と衣生活」 同文書院 2005 | |
-



発行者 **財団法人テクノエイド協会**

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ4階
TEL 03-3266-6880 FAX 03-3266-6885

編集 地方独立行政法人 **東京都立産業技術研究センター**

この情報誌は、大阪府民共済生活協同組合から中央募金会を通じて寄付を受けて作成しました。

無断転載を禁ず