

家庭内感染を防ごう！

ポリ袋で作る使い捨て防護服

(医療ガウンタイプ)
2020年5月5日修正版

提供：アイグレー 合同会社



初めまして！ アイグレー合同会社です



※2018年にマシュマロ・タッチ®のリラックス効果を科学的に証明した論文が日本看護技術学会誌に掲載されています。2021年1月に中央法規出版株式会社よりマシュマロ・タッチ®の本が出版されます。

私たちはマシュマロ・タッチ®という触覚を使ったリラックス法を教えるスクールを運営しています。マシュマロ・タッチ®は不安や緊張をやわらげる科学的効果※が検証されていることから、病院や介護施設でがんや認知症患者さんのケアに取り入れられています。

今回、新型コロナウイルスによるご家庭での感染予防に、ポリ袋で作る使い捨て防護服の作り方を、弊社の監修医師にお聞きして公開いたしました。

※この使い捨てポリ袋防護服は、ご家庭での感染予防に役立つためのものです。医療用ではないのをご了承ください。

サイズを測る（自分のサイズを知りたい方に）

首の付け根の幅を測ります。ここが首の大きさ(襟ぐり)になります。

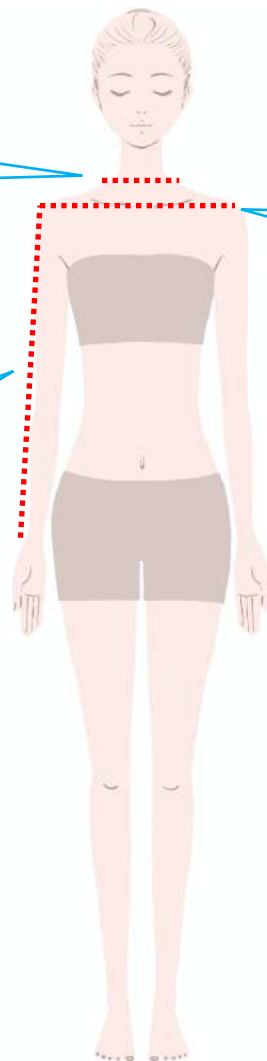
肩幅を測ります。この幅に合わせてポリ袋を選びます。

肩の付け根から手首までの長さを測ります。これが袖の長さになります。

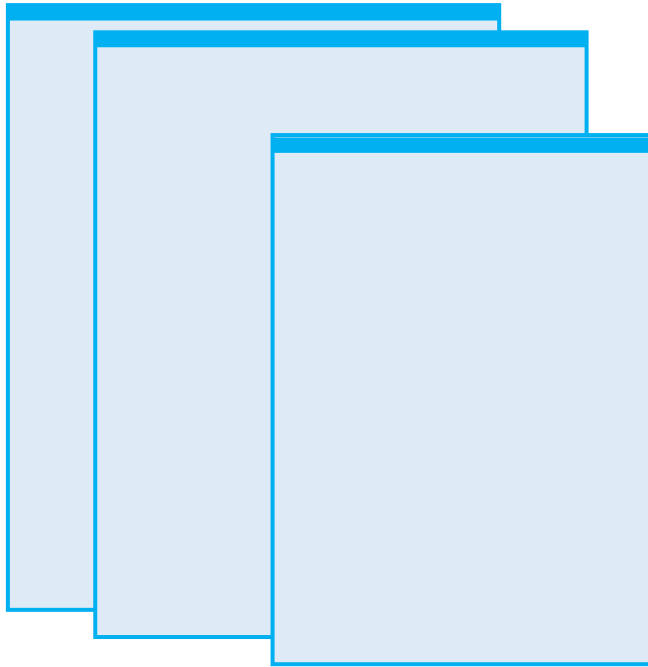
首の付け根から足元までの長さを測ります。これが丈になります。

※腕の付け根はゴミ袋中の縦半分幅が基本になります。もし腕が入りそうにない場合は、ゴミ袋中をもう1枚用意して足りない部分を足してください。

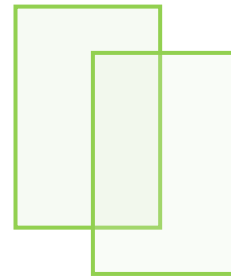
ポイント！
自分の体が入るゴミ袋を選びます。



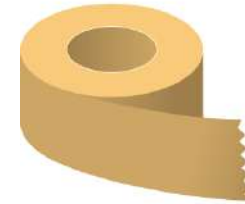
準備するもの



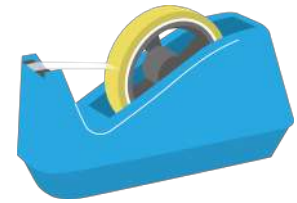
ゴミ袋大: 2枚
(45ℓ 0.03mm×65cm×80cm)
ゴミ袋中: 1枚
(30ℓ 0.03mm×50cm×70cm)



ビニール袋 2枚



ガムテープ



セロテープ



ハサミまたはカッター



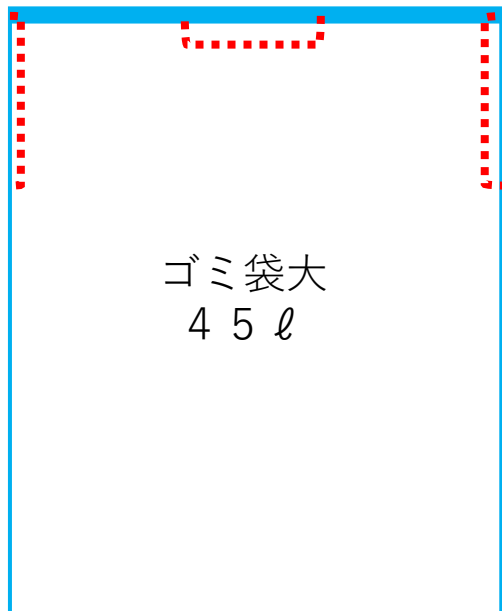
油性ペン



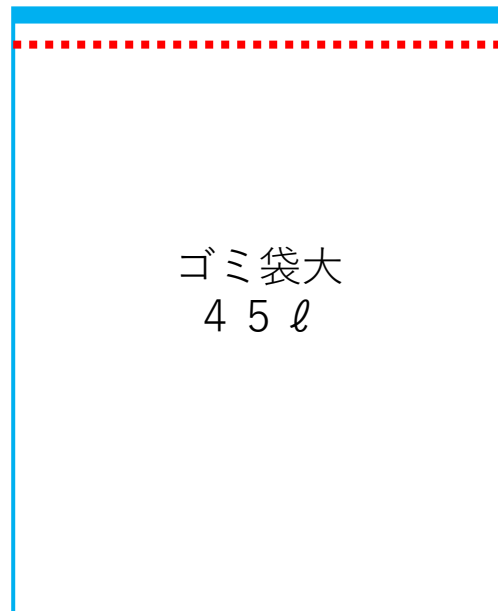
定規

作る前にゴミ袋を切る場所を確認しよう！

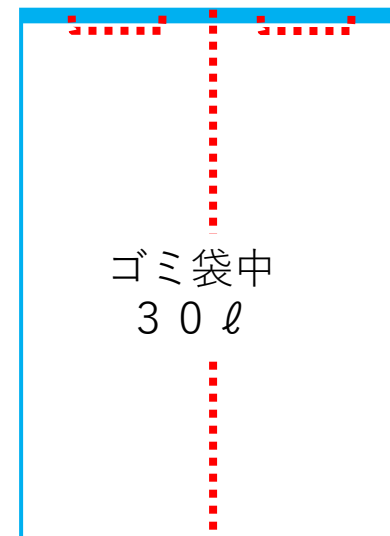
ゴミ袋の底に当たる部分に、首と腕が出る場所をカットする。



ゴミ袋の底をカットする。



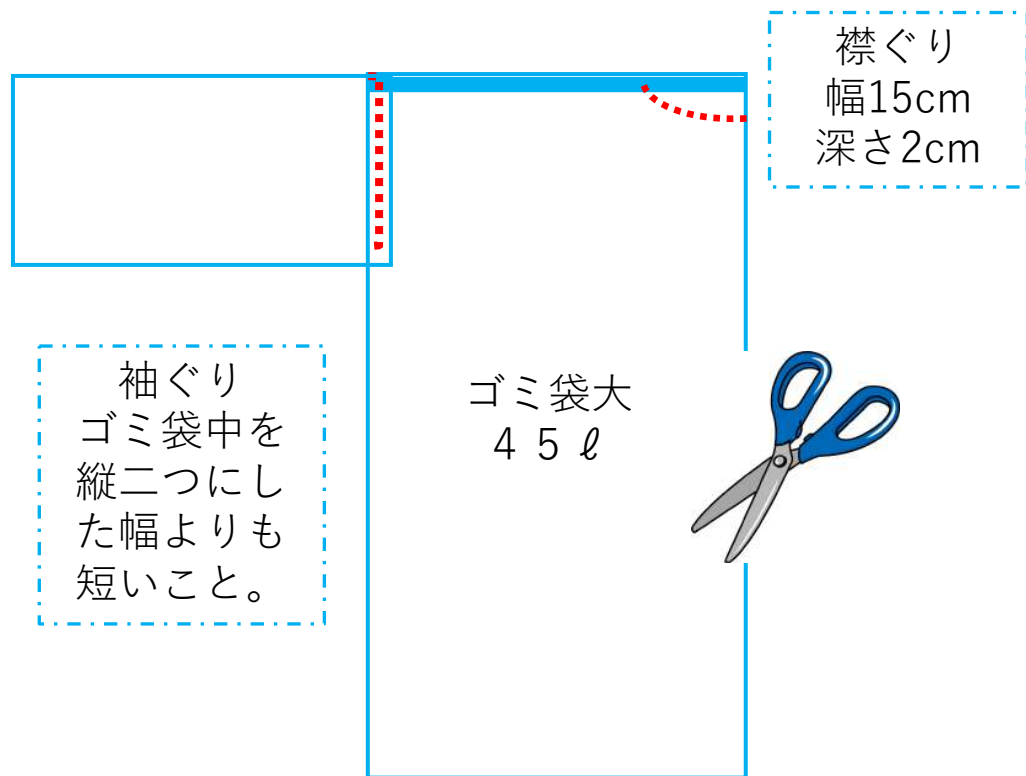
縦半分にカットし、ゴミ袋の底に手が出るようにカットする。



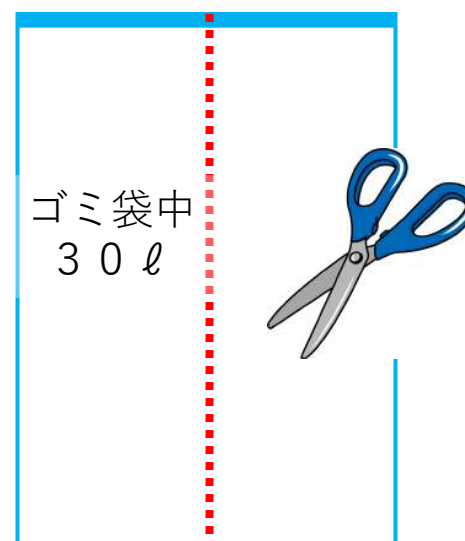
※ゴミ袋大をつなげた後に後ろ身頃もカットします。

作り方① 上半身用にポリ袋をカットする

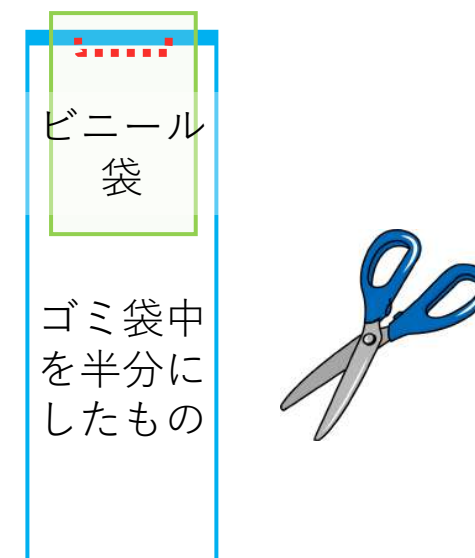
ゴミ袋大を1枚、二つ折りにし、首と手がで腕が出る場所をカットする。



ゴミ袋中を縦に2つに切る。

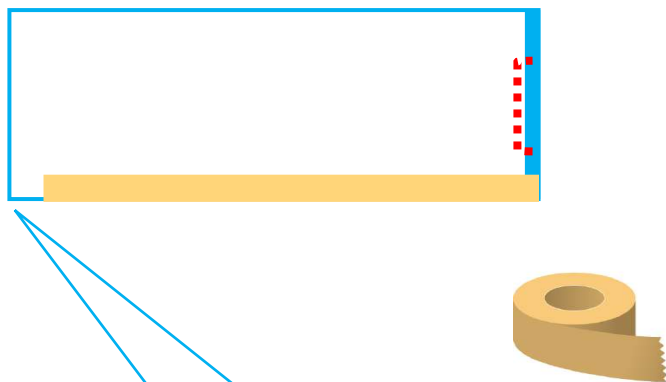


底部分に手が出る場所をカットする。
手袋用のビニール袋の幅より狭くする。



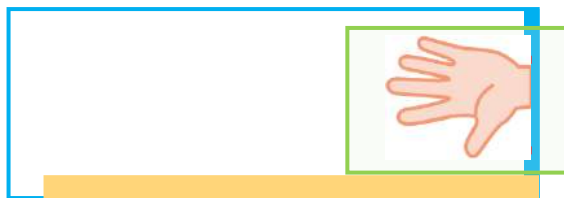
作り方② 袖を作る

ガムテープを切った場所を止めて袋状にする。

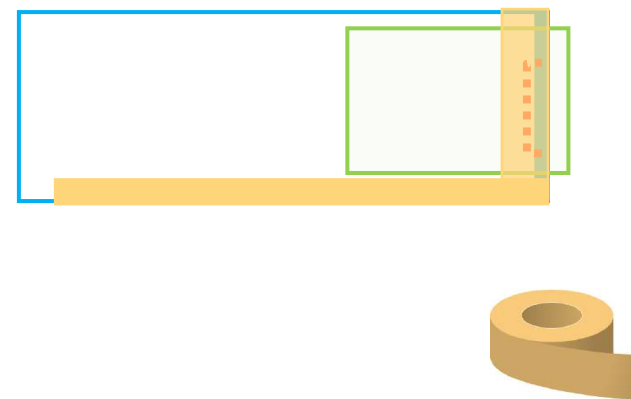


端を 3 cm くらい縫代を残してガムテープを貼る。

ビニール袋をカットしたところに差し込む。手が入る長さにする。



ガムテープで隙間がないようにしっかり止める。

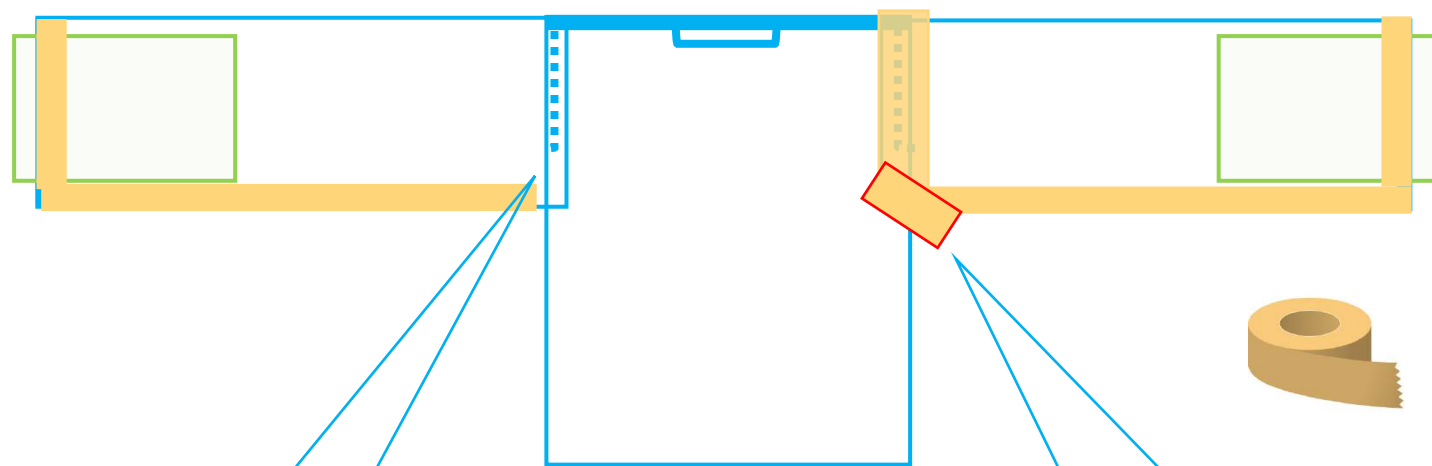


ポイント！

隙間ができないようにしっかりガムテープで止めます。つるつるしたガムテープの場合は、二重に貼れないので、ぐるっと一周するようにすると隙間なく止められます。

作り方③ 身頃と袖をつなげる

身頃と袖をガムテープでつなげる。



身頃に袖の縫代を重ねてガムテープをぐるっと一周させて貼る。

脇下はガムテープを斜めに貼って、隙間がないようにする。

ポイント！

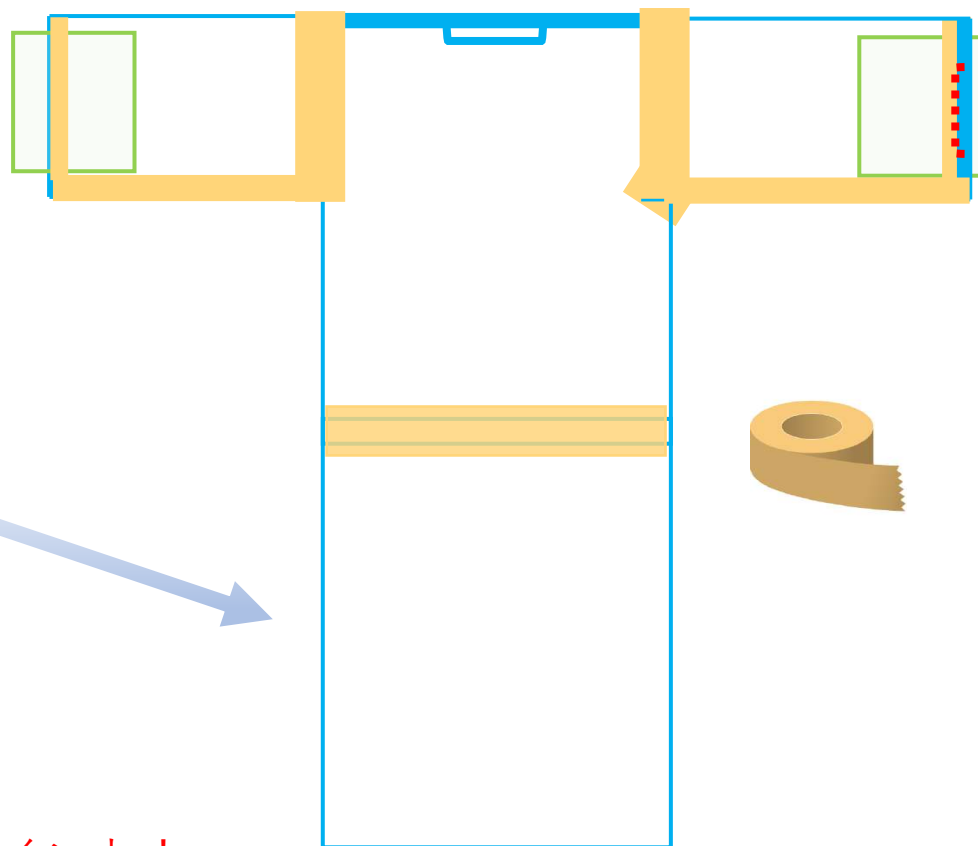
肩の上や脇下に隙間ができないようにガムテープを貼ります。

作り方④ 下半分を作る

もう1枚のゴミ袋大の底をカットする。



下半分をガムテープでつなげる。

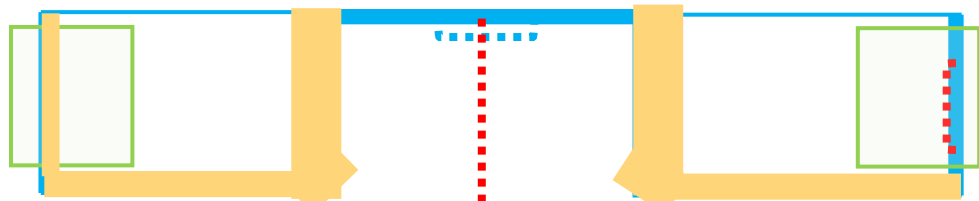


ポイント！
横に隙間ができないようにガムテープを貼ります。

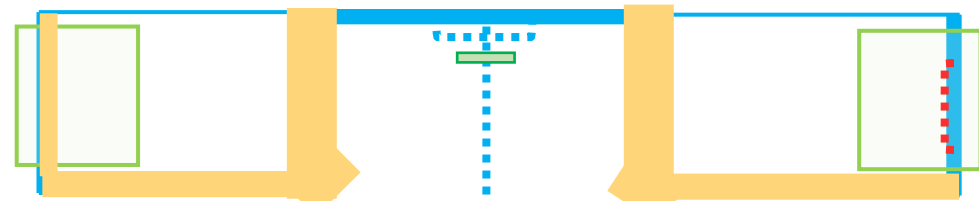
作り方⑤ 後ろ身頃を切って止める

後ろ身頃だけ、ガムテープの下まで縦に2つに切る。

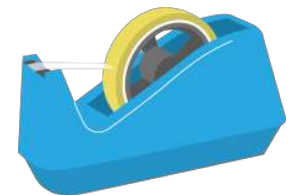
切ったところをセロテープで3ヶ所、止める。



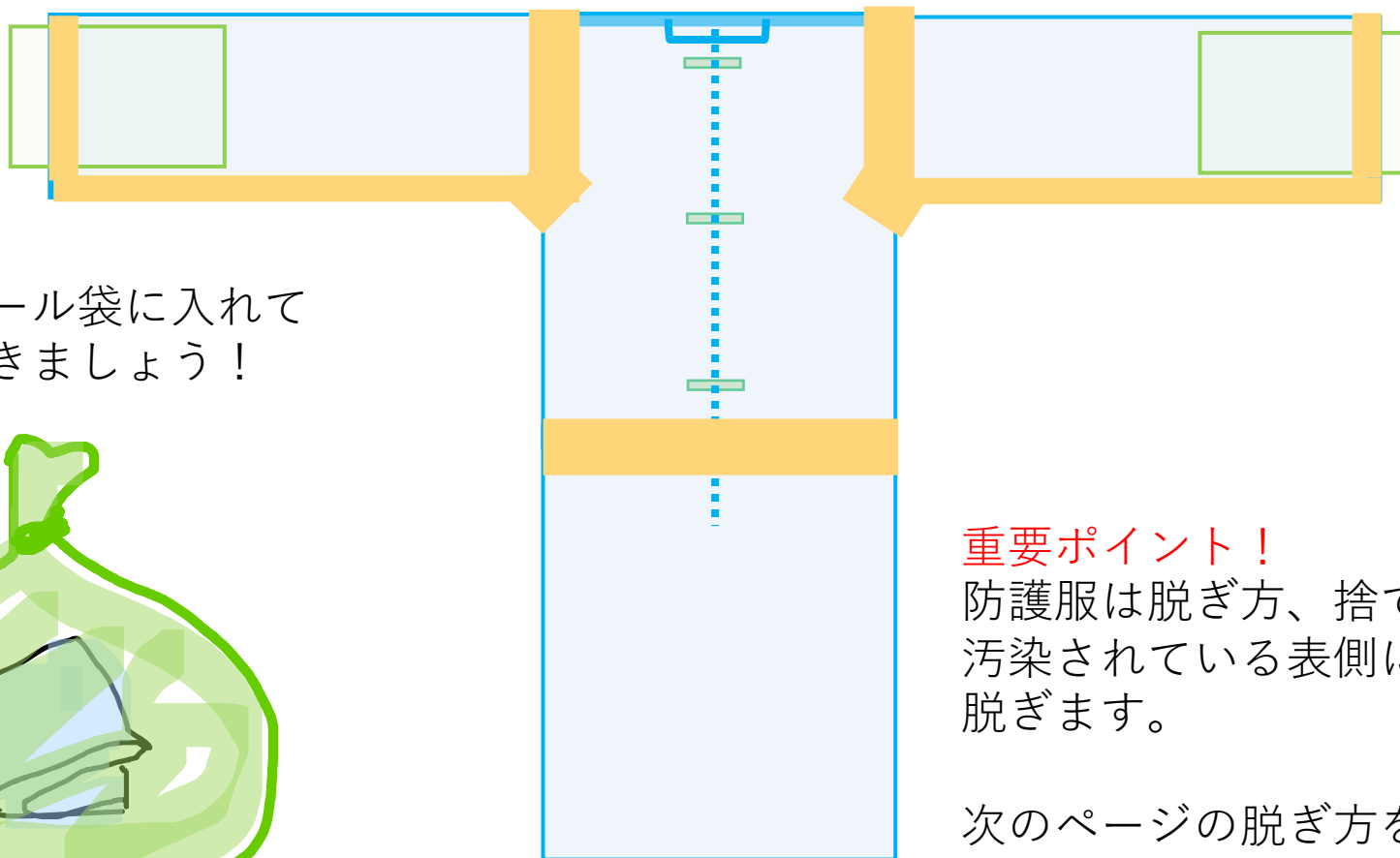
ガムテープの下まで切る。



脱ぐ時に簡単に取りれるようにセロテープはしっかり止めないようにする。



作り方⑥ ポリ袋防護服の完成！



畳んでビニール袋に入れて
密閉しておきましょう！

重要ポイント！
防護服は脱ぎ方、捨て方も重要です
汚染されている表側に触れないように
脱ぎます。

次のページの脱ぎ方を参考にして下さい。

☆看護師に学ぶ防護服の脱ぎ方

普通の服のように脱がないでください。
 胸の前を持って一気に引き抜きます。
 表側を中に巻き込むように丸めて捨てます。

シャワーキャップやマスクも汚染された
 表側に触れないように外して捨てます。
 ゴミ袋の口を縛って捨てましょう。



※全部が終わったら、必ず手洗い、消毒をしましょう！

注意事項

- 体調不良の方は防護服を作るのはやめましょう。
- 防護服を作る場所や道具を消毒しましょう。
- 作る前には必ず手を洗って、マスクをしましょう。
- 手が入る部分のビニール袋はやわらかいタイプが良いです。
(自由に指が動いて、物が掴めるやわらかさがお勧めです。)
- ビニール袋が薄くて破けそうなら二重にします。
- 完成した防護服はウイルスが付かないように、畳んでビニール袋に入れて密閉しておきましょう。
- 使用される際には、マスクとシャワーキャップやバンダナなど頭部を覆うものもご使用ください。

※この防護服は感染を完全に防ぐものではありません。自宅療養の8つのポイントを踏まえてお使いください。

自宅療養の8つのポイント

- 部屋を分けましょう。
- 感染者のお世話はできるだけ限られた人で。
- マスクをつけましょう。
- こまめに手を洗いましょう。
- 換気をしましょう。
- 手で触れる共有部分を消毒しましょう。
- 汚れた衣服、リネンを洗濯しましょう。
- ゴミは密閉して捨てましょう。

厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと~8つのポイント~」より

※この防護服は感染を完全に防ぐものではありません。自宅療養の8つのポイントを踏まえてお使いください。

アイグレー 合同会社

「尼崎発」の**メディカルな**タッチング技術「**マシュマロ・タッチ®**」を看護師・介護士等、患者ケアに携わる人に教えるスクール事業。科学的な根拠に基づいた「心地よい」タッチを学べて、資格が取れる講座を通学とeラーニングで提供。認知症やがん患者のご家族のケアから看護のプロの技術まで、幅広く学んでいただけます。



マシュマロ・タッチ®オンラインレッスン

#家で一緒にやってみよう！

コロナ疲れの心と体を心地よいタッチでほぐしませんか？ レッスンではご家族で気軽にできるマシュマロ・タッチ®の肩ケアをご紹介します。たった5分のタッチでリラックスするだけでなく、脳から愛情ホルモンのオキシトシンが出て人間関係を円滑にします。テレワークの後や不安で眠れない夜に、マシュマロ・タッチ®でリラックスしませんか。

※マシュマロ・タッチ®はマッサージではなく、肌をやさしくなできるように行うタッチング技術です。

☆コロナ疲れもスッキリ！「家族でできるマシュマロ・タッチ®の肩ケア」

開催日：開催日時はブログをご覧ください。

参加費：1,000円（税別）

専用テキストとふわふわの圧チェック・クッションがついてます！

Facebookでチェック   #マシュマロ・タッチ



YouTubeで作成動画を公開

YouTubeでこの防護服の作り方を公開しています。
下記のURLからご覧いただけます。

「医師監修！看護師が教えるポリ袋の使い捨て防護服の簡単な作り方！」

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=53azbQFOv_M&feature=emb_logo

QRコード



やさしく触れて、心に寄り添う

マシュマロ・タッチ®

AEGLE [お問い合わせ]
アイグレー合同会社  info@aegle-llc.com

