

### 心疾患・呼吸器疾患のある方

肩までの深めの入浴では血管や腹部が圧迫され、心臓や肺への負担が大きいため、心不全や呼吸不全のある方は胸までの半身浴が安全です。また、体が冷えないように肩や背中にはかけ湯やタオルを掛けるなどの工夫をすると良いです。

入浴により体温の上昇や血圧低下が生じることもあるため、入浴時間は短め、湯温は38～40℃が適切です。

また、入浴動作は普通の歩行と同じ程度の負荷があるため、体調に合わせて介助をすることが必要です。



### 人工股関節の方

人工股関節の術後では股関節が深く曲がることや、内側にねじるような姿勢になると脱臼する恐れがあります。

そのため、浴槽をまたぐ時や湯船につかったり、立ったりするときには注意が必要です。



### Q&A

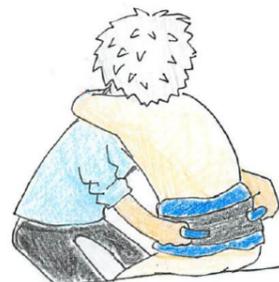
**Q** 背中に手が届かないけれど、一人で身体を洗うために何か工夫できることはないですか？

**A** 洗体用のブラシや、タオルの両側に紐をつけたものを使用すると背中も洗いやすくなります。



**Q** 服を着ていない状態だと移乗するためにどこを触っていいか困ることがあります。

**A** 移乗介助が行いやすいように工夫された介助用のベルトもあります。上手に物を利用することで安全に介助をしましょう。また、大変な場合は安全面を考慮して2人で介助することも検討して頂けたらと思います。



# 安全・快適な入浴

～1人で入浴するためには～

## 入浴の効果

入浴は血行が良くなることで体がほぐれ、リラックスすることに繋がります。また、皮膚を清潔にすることで皮膚炎や床ずれ予防にもつながります。

## 浴室環境を整えよう

### 入浴台(バスボード・移乗台)

立って浴槽をまたぐのが不安定な場合、腰かけてまたぎましょう。

### 手すり

体を支えるための手すりがあると、浴室や浴槽の出入り、移動がラクになります。

### シャワーチェア

洗い場や低い椅子に腰をおろせなくなった方に利用すると安全に体を洗えます。

座位のバランスや洗い方などに合わせて、背つき、背なし、ひじ掛けつきなどを選びましょう。

### 浴槽内イス・台

浴槽内での立ち上がりが困難な場合に使用すると立ち座りしやすくなります。

深い浴槽の場合には出入りの際の踏み台として使用できるものもあり、またぎ動作を助けます。

### 滑り止めマット

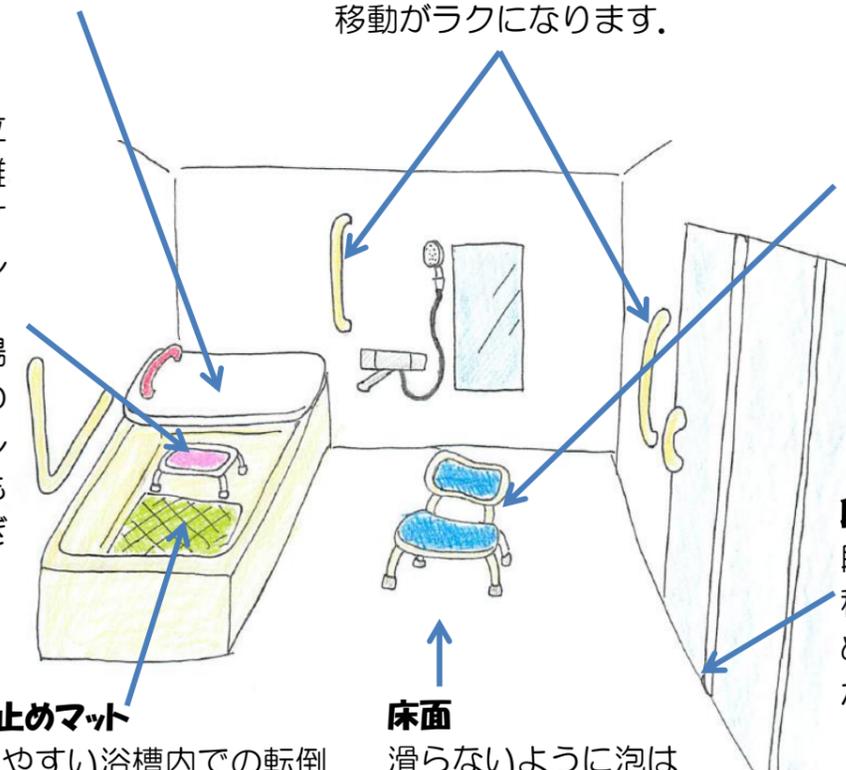
滑りやすい浴槽内での転倒を防止します。

### 床面

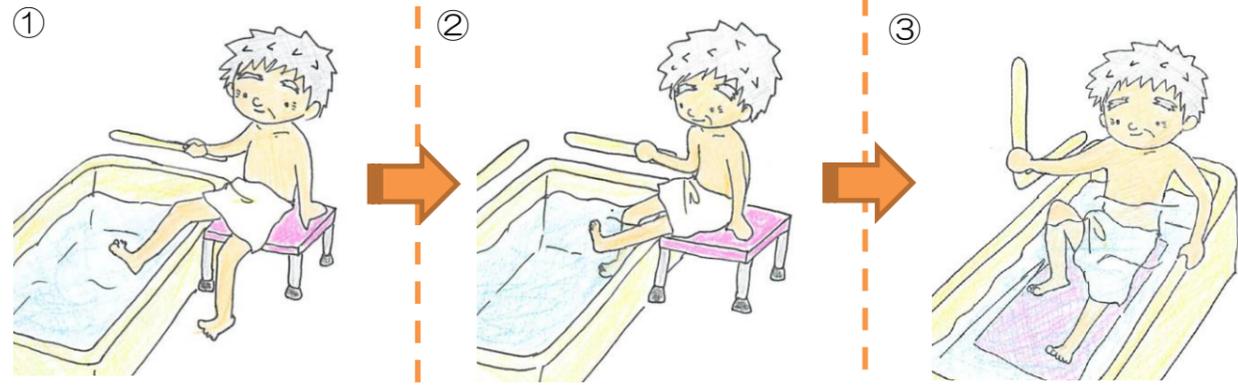
滑らないように泡はしっかり流しましょう。

### 段差の解消

段差はスムーズな移動を妨げるため、解消することが望ましいです。



## 浴槽の入り方 ~1人での入り方~ 立位ができ、座位の安定が必要です。



① 良い方の足から浴槽の中に入れます。

② 不自由な方の足を浴槽に入れます。

③ 手すりや浴槽の縁につかまって、ゆっくりと体を沈めます。

安全に立ってまたげる人は、立って行いましょう。

足の力だけでは難しい場合は、良い方の手で足を持ち上げて入れます。

膝が曲がったときに痛みのある場合は、痛い足を伸ばして沈みましょう。

掴まっても片足立ちが難しい場合は、腰かけて足を入れましょう。

※出る時もできれば、良い方の足から望ましいですが、環境によっては入る時の反対の順番で行っても良いです。

入浴の介助は大変な作業です。安全に行うためには介助者が2人いることが望ましいため、介助者の多い時間帯に行くと良いです。

また、高齢者の入浴は温度変化が体にも与える影響が大きいため、温度変化の少ない日中が望ましいです。冬場などは特にできるだけ温かい日中に入浴できると良いでしょう。

常に声を掛け合いながら、安全に、気持ちよく入浴できるように心掛けましょう。

## 入浴方法の選択の仕方 ~本人の能力を活かすために推奨される選択方法~

	シャワーチェア	シャワーキャリー	座位での入浴	臥位での入浴
歩行可能	→			
立位可能		→		
座位可能			→	
座位不可				→

## 着替え ~1人での着替え方~ 更衣も入浴の流れの一つです。

### かぶりシャツ



① 不自由な手を通し、肘の上まで引き上げます。

② 良い方の手を通し、頭を通しやすいように服をたぐりよせます。

③ 頭を入れ、襟や袖のねじれなどを直します。

### 前開きシャツ



① 不自由な手を通し、肩まで引き上げ、後ろから襟を引き寄せます。

② 良い方の手を通します。

③ ボタンをとめます。

### ズボン



① 不自由な足からズボンを通します。  
※足を組むと通しやすいです。

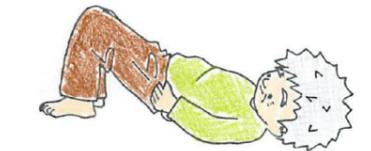
② 良い方の足を通します。

③ ズボンを上げます。

下にズボンを置いて足を通したり、ベッドに足を投げ出して座って行っても良いです。



立って難しい場合は仰向けに寝てお尻を上げてズボンを引き上げる方法もあります。



立位が安定している人は立ってズボンを上げましょう。

※服を脱ぐ時は着る時の反対の順番で行うといいでしょう。