

今さら聞けない! ? ～入浴介助～

入浴は身体の清潔を保つのに最良です。また全身の血行をよくし、硬くなった関節をやわらかくします。しかし入浴には、血圧の変化などで身体に与える負担も大きなものがあります。入浴前の身体の状態、入浴中の身体の状態、入浴後の身体の状態に気を配り、安全で心地よい入浴になるように注意が必要です。今回は入浴介助についてみていきましょう。

●入浴の目的

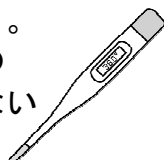
- ・入浴は体を清潔にします。
- ・入浴は血行がよくなり、手や足の機能回復に役立ちます。
- ・入浴は全身がリラックスします。
- ・入浴時、全身の状態チェックができ、床ずれ・皮膚疾患の予防になります。



●入浴での注意点

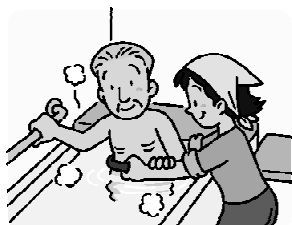
【入浴前の注意点】

- ・排泄をできるだけしておく。(おむつをしている方はこの限りではありません)
- ・血圧、体温、脈数、呼吸数など普段と変わらないこと。
- ・そのほか身体の状態に変化がないこと。
- ・空腹満腹時(食事の1時間前後)は避けること。
- ・脱衣場、浴室は22～25℃に保ち、急激な体温変化をさせない。
- ・急変時に対応できるようにする。



【入浴中の注意点】

- ・湯加減は事前にチェックしておく。
- ・入浴は15分程度、浸かるのは5分程度にとどめておく。
- ・体調の変化には充分注意を払い、気分が悪くなったりした場合はすぐに中止する。
- ・浴室内で滑らないように支える。
転倒防止・事故防止に気をくばりましょう。



- ・心臓へ負担が掛からないよう、ぬるめのお湯に胸の下辺りまで浸かるようにする。
- ・麻痺の方には、麻痺側から介助し、浴槽へは麻痺のない方から出入りする。

【入浴後の注意点】

- ・入浴後は素早く身体を拭き、衣類を身に付けてもらい湯冷めしないようにする。
- ・脱水状態にならないよう、必ず水分補給してもらう。
- ・爪が柔らかくなっているので、爪切りをしたり、耳掃除をするのもよいでしょう。



●入浴が困難な場合

手浴…お湯を入れた洗面器を用意して手を洗います。

足浴…お湯を入れた洗面器に足を入れて洗います。

シャワー浴…入浴より体力の消耗が少なく、足元から上に向けかけていきます。



入浴は急激な体調の変化などがありますので、その人の身体状態、健康状態に気をつけながら、その人に合わせた方法で意思を尊重しながら行ってください。

また、要介護度や身体のコンドィションにより、人それぞれ入浴介助の方法も変わってきます。介助する側にかかりの労力が必要になるため、無理をして浴室内で滑って転倒したことによって大怪我をしてしまった、させてしまったという事例は実に多いのです。ご家族の協力はもちろんのこと、介護制度を有効に活用して、無理のない介助を心掛けましょう。