入浴関連用品

入浴は気分を爽快にするだけでなく、心身ともに良い影響をもたらします。
安全で快適な入浴のために、身体状況・住環境に適した用具を使用しましょう。

安全な入浴とリハビリ



入浴は体を清潔にし血行を促進するとともに、リハビリやストレス解消にも効果があります。皮膚炎や床ずれの防止、感染への抵抗力向上にもつながるため、安心して楽しく入浴できる浴室づくりを心掛けましょう。ただし浴室は滑りやすく、体力も消耗しやすいため、転倒などの事故防止に十分注意してください。

冬場は「ヒートショック」に注意



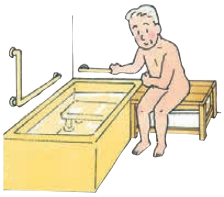
在宅の浴室は暖房が十分でないことが多く、脱衣所との急激な温度差で血圧が大きく変動し、失神や心疾患を招くことがあります。ヒートショックを防ぐために、次の4つのポイントを心掛けましょう。

❶ 温度差ゼロ	❷ ぬるめ短め	❸ 無理しない	❹ ゆっくり動く
入浴前に脱衣所・浴室を暖めておく	湯温41度以下 10分程度まで	長湯を避け異変があればすぐ出る	出る時は急に立ち上がらない

ひとりで入浴する場合

- 浴室・浴槽の出入り時や浴槽内でつかまれるよう、手すりを付けてください。
- 浴槽の高さは40～45cm、深さ55cm程度が目安。据置型の浴槽などは浴室用すのこで高さを調整します。
- 浴槽の横にシャワーベンチや入浴台（同じ高さ）を置き、出入り時の腰掛けに。浴槽内では滑り止めマットや浴槽台（いす）を活用します。
- 入浴台にいったん腰掛け、ゆっくり向きを変えながら片足ずつ移動します。

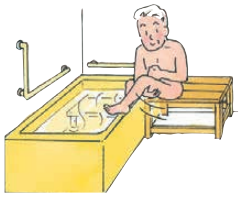
① 良い方の手足を浴槽側にして、浴槽と同じ高さの台に腰掛けます。



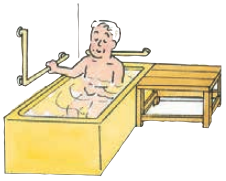
② 手すりにつかまりお尻を回転させ、浴槽内の台に片足を乗せます。



③ 良い方の手でマヒ側の足を持ち上げ、浴槽の台に乗せます。



④ 手すりや浴槽の縁につかまり、ゆっくり体を沈めて足を底に降ろします。出る時は浮力を利用して方向転換し、マヒしていない方から洗い場に上がります。



⑤ 手が使いにくい時は、手ぬぐいを2本つなげ取っ手を付けると、片手でも背中を洗えます。



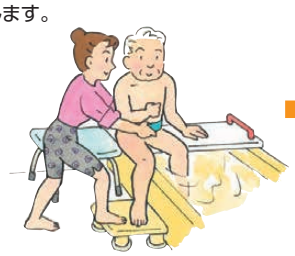
⑥ 手ぬぐいは脇やひざに挟むか、蛇口にかけると固く絞れます。



介助者が必要な場合の入浴

- 自力で浴室に来られない方は車いすやキャリーで移動します。
- 手すりや入浴台のほか、浴槽にバスボードや回転板を用意します。回転板なら腰掛けたまま体の向きを変えられます。

① 介助ベルトを巻き、マヒ側に立ちます。マヒしていない方を浴槽側に向けて入浴台に座らせ、かけ湯の後、陰部を洗ってバスボードに体をずらします。



② 体の先端から心臓に向かって洗います。浴槽に入った後は、あがり湯をかけタオルで水分を拭きます。



③ 介助ベルトを持ち、体を引き寄せてゆっくり浴槽に沈めます。浴槽の縁はマヒしていない方の手で掴ませ、肩を支えます。出る時はベルトを持って腰掛け、入浴台にずらします。



④ 浴室から出て、いすに座らせて乾いたタオルで素早く拭きます。



入浴介護は大変な作業です。できれば介護者が２人いると楽で安全です。高齢者の入浴はできるだけ日中に、家族など人手がある時間帯を選ぶと良いでしょう。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てください。