

ヘルパーだより



入浴で心も身体も爽快に!



入浴は身体を清潔にするだけでなく、血行を良くしたり、新陳代謝を活発にするなど、たくさんの健康効果があります。また、精神的にも良い気分転換になります。しかし、入浴は体力を必要としますので安全に楽しく入浴できるための注意ポイントを紹介します。

○浴室・浴槽の安全の為の工夫

1. 手すりを付ける
出入口や浴槽付近にご本人に合わせた位置に設置します。
2. 滑り止めマット
特に浴槽の中にあると安心です。
3. バスボード（腰かけ板）・踏み台
浴槽が深い場合、腰かけてから移動すると、一人でも入浴が可能となります。



○入浴前は

1. 体調に変化はないですか
表情、顔色、体温、お腹の調子等を確認しましょう。
いつもと違う場合は体を拭いたり、足を洗う程度にして様子を見ましょう。
2. 食事後30分から1時間たってから入りましょう。また、空腹時は避けましょう。

○入浴の時は

1. 湯の温度は40℃前後、湯量は少なめに
やや熱めのお湯を好まれる方もありますが、お年寄りでは体温が低くなっているので身体に刺激があると言われるます。
2. 浴室・脱衣所は22～24℃位に暖かくしておく。(冬期)
3. お湯につかる時間は5～10分程度にする。
心臓に負担がかからないようにします。
4. 適度な換気をする。
5. 時々、声をかけるなど様子を見ます。



○入浴後は

1. 湯冷めをしないように体を拭いて、お茶やミルクなど水分補給をしましょう。

ひとり暮らしのAさんの場合

ヘルパーは週に1回家事援助に訪問しています。浴室の掃除もしますが、最近、浴室を使用していない様です。ご本人に伺ってみたら、「一人で入るのに不安になったから入ってない」とのこと。

早速、ケアマネジャーへ連絡。ケアプランを見直し、手すりや椅子が設置されて、ヘルパーに入浴介助を依頼され安心して入浴されています。

ヘルパーは安全に入浴して頂くために、体調の変化やご本人の意思を尊重しながら、少しでも入浴が楽しい時間となるよう心がけております。

