



洗髪・洗身方法について



- ①はじめに、目や耳に泡やお湯が入らないようにタオルで押さえ、洗髪を行います。
- ②洗う際は力加減に十分に配慮します。泡が残らないようよくすすぎます。
- ③**頭髪**→**顔**の順番で洗っていきます。



- ①手や足は指の間まで丁寧に洗います。
- ②入浴中は浮力・温熱作用により関節が動きやすくなりますので、状況により洗いながらマッサージ等を行う場合もあります。
- ③**両手指**→**前腕**→**上腕**
両足趾→**膝**→**大腿**
の順番で洗っていきます。



- ①背中を洗う際は、ご利用者様にも協力をお願いする場合があります。
- ②**腋**→**背**→**腰**
臀→**腹**→**陰**
の順番で洗っていきます。
- ③陰部等を洗う際は羞恥心にも十分に配慮します。

洗髪・洗身のポイント!!

- 最初に洗髪(掛け湯と同等)をすることにより湯慣らしをして、心肺への負担を軽減します。
- ご利用者様の身体の循環促進のため、末梢(手や脚部の先)から中枢へ向かって洗います。
- ご利用者様自身での洗身を促すことにより、自立支援にも繋がります。



移動入浴車の浴槽は、ネットに寝たままの状態でご入浴いただけます。水位は胸の高さ程なので水圧が少なく、ご利用者様の心肺への負担が軽減されます。

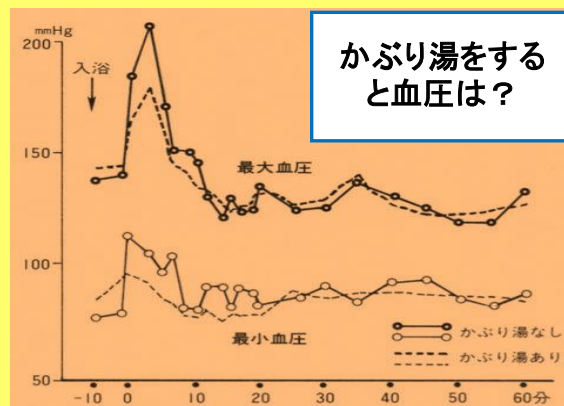
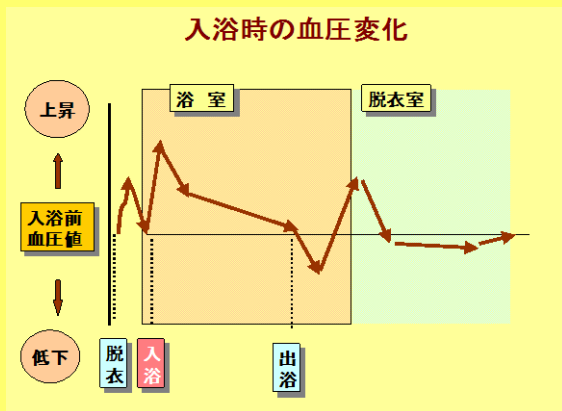


冬場の高齢者の入浴は事故が多く、特に注意が必要です!!

高齢者の入浴中の事故は冬場に多く発生しています。浴槽での「おぼれ」の件数の内訳では、救急搬送された65歳以上の高齢者数が全体の8割を超えています。特に12月から3月の寒い時期に集中しており、重症度が高く危険な事故です。(平成21年～平成25年東京消防庁調べ)

事故を防ぐためにも高齢者の血圧変化、湯温、室温、出浴後の体温保持や水分補給に十分注意し、安心・安全な入浴を心掛けましょう。

①血圧変化



高齢者や寝たきり者の冬場の入浴で一番気をつけたいのは、血圧変化です。入浴時の環境によって程度にはありますが、脱衣所が寒い場合、寒冷刺激により一時的な血圧上昇があります。次は入浴時の温熱刺激による一時的な上昇です。これらを防ぐためにも、脱衣所を暖めたり、あつ湯(42℃以上)を避け、入浴前にかぶり湯をすることで血圧の上昇程度をよわめることができます。また、心肺の慢性疾患の高血圧症をもつ高齢者は半身浴をすることにより、心肺への負担が軽減されます。

次に気をつけたいのが、出浴時です。出浴時には、下半身に血液の沈下が起こりやすいので、一時的な血圧低下が起こり、程度が強いと立ち上がった際に脳貧血を起こしたりします。出浴時はゆっくり立ち上がるようにします。また、出浴後30～90分は血圧の低下状態が続きますので、その間は安静に過ごしていただきます。

②体温保持

冬場の入浴で気をつけたいことの二番目として体温保持があります。夏場と比べ体温の低下が大きくなる冬場の出浴後は水分を十分に拭きとって、できるだけ保温に努めてください。室温にも注意してタオルを首に巻いて湯ざめを防ぎましょう。また、保湿物質を含むクリームでスキンケアを心掛けましょう。

③水分補給

冬場の入浴は気温が低い分、湯温設定がどうしても高めになってしまいます。その上、長時間湯に浸かっていると血液粘度が上昇し動脈硬化症が進展したり、臓器の血液量減少が起きやすくなります。湯温は39℃から41℃で長湯は避けましょう。湯中中枢機能、温度感覚が低下している高齢者の出浴前後は水分補給を促すようにしてください。

訪問入浴介護へのお問い合わせはこちらまで