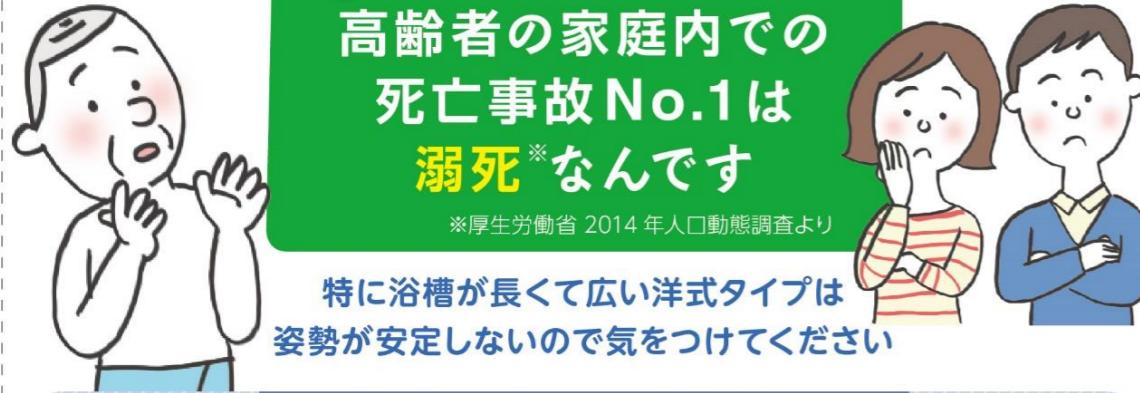


ご自宅で安心して入浴ができるよう 入浴環境を整備してみませんか？

ご存知
ですか？！



筋 力がおちてくると、ご自宅のお風呂がちょっと怖いという方がいらっしゃいます。入浴用品を導入することで、危険性も軽減され安心してお風呂を楽しむことができます。入浴は、1日の疲れをとる日本人にとって大切な生活習慣です。自宅のお風呂にいつまでも入ることが今の能力維持にも繋がり生活のハリになってきます。その為にも身体状況や生活環境に応じて入浴環境を整えることが大切です。



お風呂場での主な注意点

おぼれる

- 浴槽の背角度が緩やか
- 身体がずれやすい
- 浴槽が長いので脚を突っ張れない
- 脚が浮いて背中が倒れる
- おぼれる**

入浴姿勢と浮力の関係
お湯の中では体重が約1/10になります。そのため頭部の重さが占めています。なぜなら頭部は水面よりも上に出ているので、浮力が働くからです。そのため頭部の位置によって、入浴姿勢も大きく影響を受けるのです。

転倒：すべる

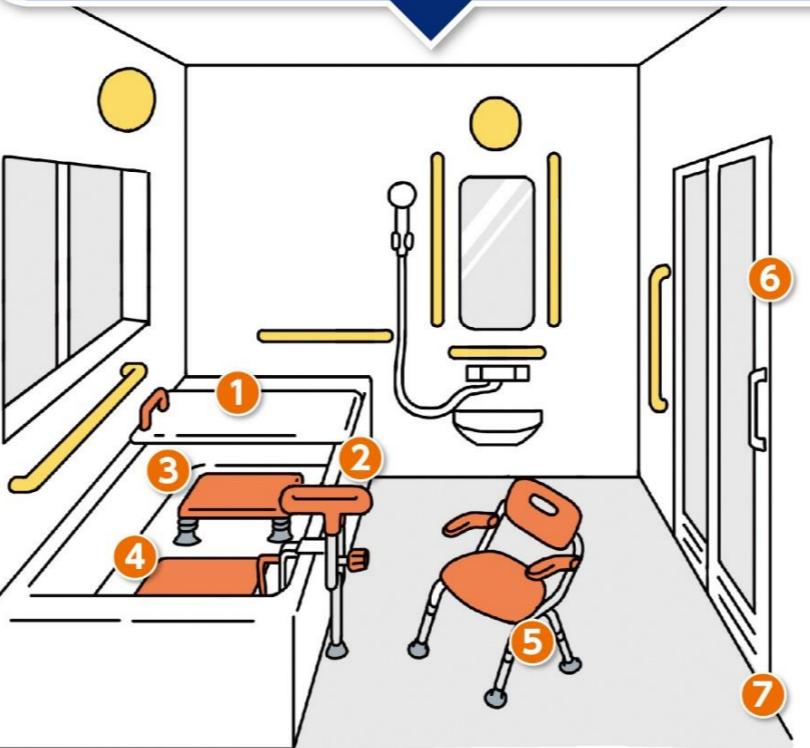
- 水、石鹼の泡、ぬれり
- 特に浴槽の出入り
- 湯煙、白内障、色覚タイプ

打撲・裂傷

- 肌がぶれる部分が不安全
- 脱水（高齢者は脱水しやすい体质）
- 血圧の急変動（寒暖差、水圧差）

入浴用品の使用環境整備例

つまずき すべり ふらつき の対策



1 入浴台

こんなことがありませんか?
立って入るのが不安だけど、
フチに座るのは怖いなあ
ぐらぐら～



2 入浴グリップ（浴槽手すり）

こんなことがありませんか?
脚が上がりにくくて大変…
ふら～



3 浴槽台（浴槽内イス）

こんなことがありませんか?
浴槽をまたいで入浴する時の姿勢保持
退浴時の立ち上がりをサポート
立ちやすい
引きやすい
軽量タイプ 持ち運びやすい
立ち上がりのサポート



4 すべり止めマット

浴槽内や洗い場での転倒を予防します



ご自宅での入浴において、「自立」と「介助」の入浴方法をご紹介いたします。

*イラストは、右片マヒ、左健側です。

バスボードや
シャワーチェアを
ぜひ、ご活用ください。



お風呂
に入る

1 バスボードに移る

シャワーチェアに座り、バスボードに手を着く。お尻をスライドさせ移り、健側の足を浴槽に入れる。



2 マヒ側の足を浴槽に入れる

健側の手でマヒ側の足を持ち上げ浴槽に入れる。足が浴槽に着くように体勢を整える。



3 前かがみでゆっくり入る

手すりを持ち、健側の足にしっかりと体重をかけゆっくりとお尻を降ろすように浴槽に入る。



お風呂
から出る

1 前姿勢で、手すりをつかみ立ち上がる

完全に立つのではなく、お尻をバスボードに乗せるイメージで移動します。



2 マヒ側の足を浴槽から出す

健側の手でバスボードを持ち、お尻をシャワーチェアの方向にずらします。健側の手でマヒ側の足を持ち上げ、浴槽から出します。



3 健側の足を出し、シャワーチェアに移る

健側の足を出した後、お尻をずらしてシャワーチェアに移動します。



自立で

1 バスボードに移る

シャワーチェアに座り、バスボードに手を着く。お尻をスライドさせ移り、健側の足を浴槽に入れる。



2 マヒ側の足を浴槽に入れる

健側の手でマヒ側の足を持ち上げ浴槽に入れる。足が浴槽に着くように体勢を整える。



3 前かがみでゆっくり入る

手すりを持ち、健側の足にしっかりと体重をかけゆっくりとお尻を降ろすように浴槽に入る。



介助で

1 お尻を支えながらスライドさせる

前かがみの姿勢をとつてもらい、お尻をサポートしバスボードへ移動する。前へ倒れそうな場合は、前方からサポートする。



一番重いお尻をサポートしましょう!
脇を支えて持ち上げるのはNG。マヒ側の肩を痛めたり、肋骨を圧迫し骨折などのケガにつながることも。

2 体を支えながら、足を浴槽へ入れる

バスボードに座り、健側、マヒ側の順番に足を浴槽に入れる。できない場合は、介助者が片方の手で体を支えつつ、足を持ち上げ入れる。



肩から背中を支えるイメージ。
「足を入れますね」など、一つ一つ丁寧に声をかけましょう。

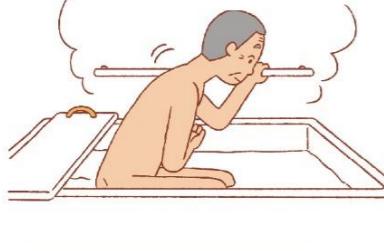
3 後方から支え浴槽に降ろす

両足が入ったら健側の足を引き、手すりを持ち前かがみの姿勢で浴槽に入る。その際、介助者は後ろからお尻を支え、ゆっくり降ろす。



1 前姿勢で、手すりをつかみ立ち上がる

完全に立つのではなく、お尻をバスボードに乗せるイメージで移動します。



2 マヒ側の足を浴槽から出す

健側の手でバスボードを持ち、お尻をシャワーチェアの方向にずらします。健側の手でマヒ側の足を持ち上げ、浴槽から出します。



3 健側の足を出し、シャワーチェアに移る

健側の足を出した後、お尻をずらしてシャワーチェアに移動します。



1 お尻を両手で支えバスボードへ乗せる

介助者は斜め後ろからお尻を両手で支えバスボードへの移動を介助します。



家族など、利用者と同じ湯船に入れる場合は、体を近づけて介助するとより安全です。

2 マヒ側の足を持ち上げ、浴槽から出す

健側の手でマヒ側の足を持ち上げ、浴槽の外に出します。自力で出せない場合は、介助者が足を持ち上げ外に出します。



体が傾きすぎないように注意しましょう。

3 お尻を支えシャワーチェアへの移動を介助する

健側の足を出した後、お尻をずらしてシャワーチェアに移ります。



介助者は横側からお尻を持ち上げ、体の傾きに注意し移動させます。

【監修】学校法人 福田学園 大阪保健医療大学
保健医療学部 リハビリテーション学科 准教授
理学療法士 島 雅人

知っておこう! 入浴時の注意点

- 1 入浴前に体温・血圧などの体調をチェック
- 2 食後1~2時間の入浴は避けましょう
- 3 入浴前に脱衣所と浴室を温める
- 4 自力で入る際は家族にひと声かける
- 5 お湯の温度は38~41°Cで10分以内(42°C以上のお湯や、10分以上の入浴は血压が上がり危険です)
- 6 お湯の深さは、肩より少し下までにしましょう
- 7 入浴後にコップ1杯の水分補給

バスボードの詳しい
情報は、こちらから



CLICK! /して見る

浴槽を安心してまた
ことができる
入浴グリップ
もオススメ



安定した
姿勢を
保つのに
オススメ

