

# ワンポイント介護

## 入浴の準備

### ●体調をチェックする

体調をくずした高齢者には、心臓などに負担がかかる入浴は危険です。入れる状態なのかどうかチェックすることが大切です。

「顔色」や「熱」「食欲の状態」などをチェックし、気分が悪くないか尋ねるのも忘れないようにしましょう。

お湯への出入りによって血圧が大きく変化しますから、気分がすぐれないようなら血圧を測り、普段と比べて数値が異常なら入浴を見合わせましょう。

### ●トイレを済ませ、食後すぐは避ける

ゆっくりお風呂に入るためにも、トイレは入浴前に済ませておきましょう。

空腹時や食後すぐの入浴は体に負担がかかるので避けたほうが良いでしょう。

### ●脱衣場・浴室・浴槽の準備をする

#### ① 脱衣場

室温は24℃くらいが適温です。

立ったまま着替えるとふらつく場合は、背もたれのある椅子を用意して腰掛けて着替えましょう。

足ふきマットを敷いておくと水滴ですべる事故が防げますが、厚手のものや毛足の長いものはつまづきやすいので避けましょう。

#### ② 浴室

浴室の室温は22℃が適温です。

湯船のフタをあけて浴室を暖めておきましょう。

浴槽の底や洗い場に「すべり止めマット」を敷いておくと、体を洗っているときや浴槽への出入りの際の転倒防止に役立ちます。

手すりを設置するとともに、すべり止めマットを敷けばより安全です。

#### ③ 湯の温度

夏は38℃、冬は40℃くらいが適温です。

熱いお湯は血圧に影響があるので、あまり熱くしないのがポイントです。