

# ワンポイント介護

## 入浴時の注意点

\*入浴前に家族が確認すること\*

様々な効果がある入浴ですが、お湯につかること自体が大きなエネルギー消費となるため、思いのほか体力を消耗し、大きな負担になることもあります。

事前に体調をよく確かめて、いつもと様子が異なる時は入浴を見合わせるという判断も必要になります。

良く観察することが大切です。

### ●入浴前のチェックポイント

- 体温がふだんより高くないか
- 脈拍や血圧は正常値か
- 風邪をひいていないか
- 顔色が悪くないか
- 皮膚に炎症や傷などがいないか
- 極端な空腹でないか
- トイレはすませたか

### ●水分補給

入浴中にはかなり汗をかきます。脱水症を防ぐために、体調に合わせ、入浴前にコップ1杯の水分を摂ってもらいましょう。

### ●入浴前には家族に一声かけて

高齢者が1人で入浴する場合は事故が起きた時の対応に遅れが生じます。入浴前には必ず家族に声をかけてもらいましょう。