

ワンポイント介護

入浴中の注意点

入浴中に家族が確認すること

●お湯の温度を直前に確認しておく

熱いお湯に入ると血管が急激に収縮して血圧が上がります。高齢者の中には、熱いお湯を好む方もいますが、ぬるめのお湯にゆっくりとつかってもらえるようにしましょう。

●半身浴で入浴してもらう

以前は「肩までしっかり湯につかる」ことがよいとされていましたが、肩までつかると水圧を胸に受けるため心臓に負担がかかります。

胸を湯の上に出す半身浴をおすすめしましょう。

●上がる時はゆっくりと出る

湯船から出る時、急に立ち上がると血圧が下がり立ちくらみを起こすだけでなく転倒の危険もあります。

手すりなどをしっかり持ってゆっくり立ち上がってもらいましょう。

●溺れを防ぐための工夫

大きな湯船で入浴している時、体が滑って水に沈み溺れることがあります。

手すりなどが無い場合は、ふたを湯船にわたして体を預けられるようにしておきましょう。