

ワンポイント介護

せいしき 清拭の効果①

【清拭でいつも清潔を心がける】

例えば、介助が必要で頻繁に入浴できない場合は、濡れたタオルで体を拭き清潔を保つ方法があります。

このように体を拭くことを「清拭」といいますが、汚れをとるだけでなくマッサージ効果もあるので、血行不良によって起こる褥瘡（床ずれ）の予防にも有効です。

【清拭の効果】

① 感染の予防

細菌などを除去し繁殖を抑えることができます。

② マッサージ効果

血行を良くすることで筋肉の凝りを改善するとともに褥瘡を予防します。

③ 拘縮の予防と改善

手足を擦ることで、拘縮の予防と改善に役立ちます。

④ 皮膚の状態を観る

皮膚の状態をチェックできるので、褥瘡や皮膚病の早期発見に役立ちます。

⑤ 爽快感が得られる

「さっぱりした」とだれもが感じる爽快感が得られ、生きる意欲につながります。

ただし、褥瘡になってしまった場合は、強くこすると悪化させることがありますので、注意が必要です。