

ワンポイント介護

せいしき 清拭の効果②

【清拭を始める前に】

清拭は本人の体調を見て、暖かい昼間に行うのがよいでしょう。一度に全身を行わず、1日少しずつ行う方法もあります。体調や室温によって異なりますが10～15分をめやすにしましょう。

次の点に注意して行いましょう。

- ① 〈体調を確認する〉
体調を見て、顔色がすぐれないときはやめましょう。
- ② 〈食前・食後は避ける〉
空腹時や満腹時は体調が変化しやすいので、食事の前後1時間は避けましょう。
- ③ 〈排泄を済ませておく〉
途中で中断しないように排泄を済ませておくとよいでしょう。
- ④ 〈室温は23～25℃くらい〉
冬場は、清拭を行う前に部屋を暖めてから行いましょう。
- ⑤ 〈蒸しタオルなどを用意する〉
温かい蒸しタオルを3～4枚用意しましょう。ビニール袋に入れるなど工夫をして、熱すぎると危険なので介護者が触り、確認してから使用しましょう。
- ⑥ 〈手を温めておく〉
肌に直接触れるので手を温めて行いましょう。
- ⑦ 〈疲れたらすぐに中止する〉
全身清拭は疲れやすいので、疲労が見られたらすぐに中止しましょう。

清拭を始めるときは、コミュニケーションをとりながら、これからどこを拭くか、必ず声をかけながら行いましょう。