

ワンポイント介護

安全な入浴のために

疲れを癒し心身ともにリラックスできる入浴タイムは、高齢者にとって楽しみな時間です。また、温まることで腰痛やひざ痛などにも効果があり、生活意欲を高めるためにも有効です。このようなメリットの多い入浴ですが、いっぽうで転倒事故が起きやすく、裸になるために体調を崩しやすいといった危険もあります。安全かつ快適に入浴してもらうためにも、高齢者の体調をよく把握したうえで万全な準備が必要です。

1、 体調をチェックする

入浴は心臓などに負担をかけるので、入る前に体調のチェックが必要です。声をかけて反応が鈍かったり、食欲がなかったり、顔色がすぐれないようなら入浴は見合わせましょう。熱があるなら入浴はできませんから、体温のチェックも必要です。また、血圧が高めな人や、心臓に持病のある人は、血圧の数値が異常なら入浴はやめましょう。

2、 安全な入浴の仕方

- ◎ 空腹時や食後すぐの入浴は控えましょう。
- ◎ 冬場は遅い時間になると、居室と浴室の温度差が大きくなるので早い時間に入浴しましょう。
- ◎ 熱い湯につかっていると血圧が変化しやすく危険です。湯の温度に気を付けましょう。
- ◎ 肩までつかる入り方は心臓に負担をかけます。心肺に疾患がある人や高血圧症の人は半身浴が安心です。
- ◎ 寒い時期は、裸になる脱衣場の室温を上げておくと安心です。浴室も浴槽のふたを開けたりして室温をあげておくといいでしょう。

体調チェックのほかにも、入浴前にはトイレを済ませておくなども必要な習慣です。