

# ワンポイント介護

## 入浴

### 【入浴の支援で大切なこと】

入浴はからだの清潔と感染防止、血行促進や保温、リラックスできることでぐっすり眠れ、便通がよくなる、食欲が出るなどの効果があります。

一方で人によっては体力を消耗したり、疲労を伴ったりするなどの身体的変化のほか、転倒やけがなどの事故につながる可能性も忘れてはいけません。心身ともにリフレッシュでき、心から「気持ちよかった」と言ってもらえるように、健康状態にあった方法で安心・安全な入浴時間を提供しましょう。

#### 1、入浴の環境

急激な温度の変化は血圧の変動を招き、心臓などへの負担がかかることもあります。寒くなるこれからの季節はヒーターなどで脱衣所を温めておいたり、浴室はシャワーの湯をしばらく出したままにしたりと温度差には気をつけましょう。また、足元が滑らないように工夫しましょう。

#### 2、入浴の準備（確認と観察）

空腹時は脳貧血を起こしやすく、食後すぐに入浴すると消化・吸収がさまたげられるので、からだへの負担を考えて入浴時間を決めるとよいでしょう。

「血圧・脈拍・体温などいつもと違う変化がある」

「睡眠不足・表情や顔色がさえない、めまいやふらつきがある」

などの体調不良の場合は入浴を控えていただきましょう。

#### 3、入浴後のケア

入浴後はのぼせていないか、気分が悪くなっていないかなどの体調をチェックし、湯冷めしないようにすばやく水分を拭き取ります。皮膚の状態をよく確認し、乾燥しているようであれば、保湿クリームを塗りましょう。また、入浴後の水分補給も忘れずに摂っていただきましょう。