

ワンポイント介護

入浴 (2)

【入浴後に行うこと】

入浴後は、ていねいに水気を拭きとり、皮膚の状態をよく観察しましょう。発疹や傷がないかチェックし、肌が乾燥しているようなら、保湿クリームなどを塗って、肌の状態をよくしましょう。乾燥肌になると掻いて傷をつくることが多いので大切なケアです。気温が低い季節は体を冷やさないように、時間をかけずに着衣します。髪はドライヤーで乾かしましょう。

発汗作用で水分が不足しがちなので、水分補給をしてゆっくり休んでもらいましょう。

1、皮膚の状態をチェック

「かゆいところはないですか」と声かけしながら、発疹や水疱などがいないか調べましょう。背中や脇の下、太腿の内側などは念入りに観察しましょう。

2、乾燥肌のケア

乾燥肌になるとかゆがり、引っかいて傷をつくりやすいので要注意です。保湿クリームなどを塗って、肌をよい状態にしましょう。

保湿クリームは薄くのばすように塗りましょう。

3、水分を補給し休息

入浴後は体内の水分が減っているので、しっかり水分補給をしましょう。また、体力も消耗しているので、すぐに体を動かしたりしないようにしましょう。

4、爪切りや耳あかのケア

入浴後の爪はやわらかくなって切りやすい状態です。また、耳あかも取りやすいので、入浴後の休息時間にチェックしてケアしましょう。

耳あかは見えるようなら綿棒で取り、固いようならベビーオイルなどを湿らせてから取るようにしましょう。それでも取れない場合は、無理して取ろうとせず、専門医を受診しましょう。

身近な人の上手な在宅介護の仕方がわかる本 参照