

入浴介助・清拭・整容マニュアル

入浴介助

1 入浴介助の基本

<用具>

桶、タオル、バスタオル、体洗い用具、石鹸、洗髪剤、シャンプーハット、軽石、ヘアブラシ・櫛、耳栓など

<介助のポイント>

- ・ 体調が悪いときは、中止する
- ・ 空腹時、食事・飲酒の直後は避ける
- ・ 疲労させないため、体を洗う時間を含めて10～15分程度までとする（個人差あり）
- ・ 浴室・浴槽内の適温の保持、利用者の体温の保持に留意する
- ・ 利用者の障害の状態を熟知し、安楽な体位の保持と転落転倒の防止する
- ・ プライバシーに気を配る
- ・ 全身を観察し異常の早期発見に努める
- ・ 足元からかけ湯をし、皮膚の重なり合う部分（首・耳・関節・指間・陰部等）は特に丁寧に洗う
- ・ 強くこすらない。石鹸分を十分に洗い流す
- ・ シャワーの突然の温度変化に留意する。シャワーヘッドを持っている手の一指を流水口に当てながら使用する
- ・ 利用者が自らできることは、できるように配慮する
- ・ 入浴後は、大きめのバスタオルで水分を拭き取り、皮膚が乾いた後に着衣する
- ・ 必要に応じて、保湿クリームをぬり、爪の手入れも行う
- ・ 水分の補給をする

- ・ 介助者は背筋を丸くしないようにして動くようにする

<準備>

- 1 体調の把握（顔色・気分・体温）
- 2 入浴の説明（介助あり、なし・寝たまま、座ったまま）
- 3 脱衣所・浴室の温度調整（24℃度前後）。浴槽内の温度の確認（38～40℃程度）
- 4 排泄をすませておく
- 5 保温用具、寝具や着替え
- 6 ドライヤー、綿棒
- 7 湯上り後の水分補給用の飲料水

2 自力での入浴

<用具>

バスボード、吸着板付きいす、移動用手すり、その他基本に準じた用具

<介助のポイント>

- ・ 家族や介助者のいる時間に入る
- ・ 浴室は、中から鍵をかけない
- ・ 頻繁に声をかけ、顔を出して様子を見る
- ・ 立ち上がりの動作はゆっくり行い、立ちくらみを避ける
- ・ その他、基本に順ずる

<準備>

- 1 脱衣所や洗い場にいすを置く
- 2 バスボードをかける場合、腰掛けてもずれないように確認する
- 3 滑り止め用マットを浴槽の底に敷く
- 4 浴槽が深いときは、吸盤付きのいすを沈めておく
- 5 その他、基本に順ずる

<浴槽に入る>

- 1 立ってまたぐより、腰掛けてから移動するほうが安全
- 2 浴槽のふちにつかまって腰掛ける
- 3 健側の足を浴槽に入れる
- 4 患側の足を健側の手で浴槽に入れる
- 5 手すりにつかまり、ゆっくり浴槽に入る
- 6 湯につかるのは、胸から下にして、浴槽の縁を健側でつかんでいると安定を保持しやすい

＜浴槽から出る＞

- 1 急に立ち上がると、立ちくらみをするので注意する
- 2 手すりをささえにして腰を浮かせ、バスボードに腰掛ける
- 3 患側の足を外に出してから健側の足を出す

＜体を洗う＞

- ・ 安定がよく立ち上がりやすいいすに腰掛けて洗う
- ・ 健側の手は太ももにタオルを乗せて洗う
- ・ 背中などの届かないところは、長い柄のブラシを使う
- ・ 健側の手や足は吸盤付きブラシも洗いやすい
- ・ 手ぬぐいに片方の手が入るように取っ手をつけると便利
- ・ 手ぬぐいを絞るときは、脇や膝にはさんだり、水道の蛇口にかけると絞りやすい

3 介助での入浴

＜用具＞

バスボード、浴槽の縁と同じ高さのいす、その他基本に準じた用具

＜介助のポイント＞

- ・ 移動時は、残存機能を利用しながら、しっかり支える
- ・ できるところは本人に洗わせ、洗い残しに注意する
- ・ 関節が硬くなっていることが多いので、麻痺側の指間やわきの下など細かいところを忘れずに洗う
- ・ その他、基本に順ずる

＜準備＞

- 1 浴槽にバスボードを渡し、同じ高さのいすを横付けにする
- 2 滑り止め用マットを浴槽の底に敷く
- 3 浴槽が深いときは、吸盤付きのいすを沈めておく
- 4 その他、基本に順ずる

＜浴槽に入る＞

- 1 健側を浴槽に向けていすにかけ足元から全身へかけ湯をし、陰部を洗ってからバスボードにずれる
- 2 患側を引き寄せ、しっかり持って静かに沈む。浴槽の縁を健側でつかませ、肩に手を沿えてかたわらで支える

<浴槽から出る>

- 1 力帯を持つか、腰を支え、バスボードに腰掛ける動作を手伝う
- 2 患側の足を手伝い、健側の足を出すときの姿勢を支える

<体を洗う>

- ・ 体の先から心臓に向かって洗う
- ・ できるところは、本人に洗わせる
- ・ 洗い残しに注意をする

4 シャワーでの入浴

<用具>

いす（できればシャワーチェアー）、足洗い桶

<介助のポイント>

- ・ 体が冷えないよう、頻繁にかけ湯をしながら洗う
- ・ シャワーの突然の温度変化に留意する。シャワーヘッドを持っている手の一指を流水口に当てながら使用する
- ・ 足元が石鹼液で滑りやすくなっているので、転倒に注意する（立つ時は、必ず手や足元の石鹼カスを流す）
- ・ 深めの洗い桶に足を入れると、体が冷えにくく入浴気分も味わえる
- ・ 自分でできる所はなるべく任せる
- ・ その他、基本に順ずる

<準備>

- 1 浴室用小物類は、取りやすい位置に置く
- 2 その他、基本に順ずる

<手順>

- 1 体が冷えないように肩や腰にバスタオルを巻く
- 2 足元から順次上半身に向かってかけ湯をし、湯加減を本人に確認する
- 3 介護者は、利用者に顔の見える位置で洗う
- 4 石鹸スポンジで全身を洗い、あまり強くこすらない
- 5 できる部分は自分で洗ってもらう
- 6 臀部は前屈で腰を浮かせて支え、手際よく洗う
- 7 要所ごとに石鹸分をよく洗い流し、全身にかけ湯をしてから水分を拭く
- 8 脱衣所で乾いたタオルで拭き、必要に応じて保湿クリームなどをぬる
- 9 汗を拭く、服を着て、水分の補給をする

清拭・整容

1 全身清拭

<用具>

洗面器、バケツ、湯、バスタオル、タオル、石鹸、爪切り、着替え一式

<介助のポイント>

- ・ 食前、食後 1 時間以内は避ける
- ・ 自分でできる所は自分でやってもらう（特に陰部）
- ・ 手早く、安楽な体位で行い、疲れさせない
- ・ 利用者の身体状況に合わせ、清拭する順序を考える
- ・ 清拭しながら全身のチェックをする（床ずれの有無など）
- ・ 汚れのたまりやすい部分は丁寧に拭く
- ・ 均等の圧力で、同一部位を数回拭く。筋肉の流れに合わせ、また四肢は末端から中心へ向かって拭く
- ・ 高齢者の皮膚は柔らかいので充分に気をつける

<準備>

- 1 排泄の有無を確認し、手切るだけ排泄を済ましておく
- 2 清拭することを本人に伝える
- 3 身体の状態をチェックしておく
- 4 室温は 23 度前後に調節しておく
- 5 プライバシーの保護に努める

＜手順＞

- 1 清拭する部位の寝衣を脱がせる。保温のために拭く部位以外は、バスタオルなどをかけておく
 - 2 必要に応じて、石鹸をつけたタオルで清拭し、その後石鹸分を取り除くため、きれいな湯で絞ったタオルで拭く
 - 3 乾いたタオルで、水気を十分に拭き取る
 - 4 寝衣を着せ、安楽な体位を取る
 - 5 必要に応じて、爪や皮膚の手入れをする
- ・ 顔は、目頭から目尻へ、額、頬、小鼻、口の周辺、下顎、耳介、耳の後、首への順で清拭し、左右の目の周辺はタオルの面を替えて拭く。耳、首のしわ、顎の下は汚れがたまりやすいので注意する
 - ・ 上肢は、指先や指の間は丁寧に拭く。手のひら、手首から腕の付け根に向かって拭く。わきの下も念入りに拭く
 - ・ 胸部は、顎から胸部にかけて縦に、また鎖骨に沿って斜めに拭く。乳房の周りを拭く（女性の場合は、乳房の下に汚れがたまりやすいので注意する）
 - ・ 腹部はへその周りで「の」の字を書くように拭く
 - ・ 下肢、足部は、膝を立てて足首から股の方向に拭く。指先、指の間は丁寧に拭く。足の甲、膝の後ろは汚れやすいので丁寧に拭く。指の間は軍手を用いると便利
 - ・ 背部は、臀部から肩甲骨の方向に向かって拭く。肩甲骨に沿って斜めに拭く
 - ・ 臀部は、丸く拭く

2 足浴

＜用具＞

バスタオル、タオル、防水シート、大きめの洗面器やバケツ、枕、40度程度の湯、汚水用バケツ、石鹸、タワシ、爪切り、軍手、保湿クリーム（コールドクリーム、オリーブ油など）

＜介助のポイント＞

- ・ 足浴は、安堵感や爽快感をもたらし寝つきが良くなるので睡眠前のケアとして有効である
- ・ 下肢のむくみや足先の血行障害がある場合に効果的である
- ・ 下肢に麻痺がある場合は、十分に温める
- ・ 足浴後、必要に応じて保湿クリームを塗る

＜準備＞

- 1 足浴をすることを本人に伝える
- 2 体位を身体の状態に合わせて工夫する
 - ・ 座位
 - ・ 仰臥位（寝たままの状態で行う時は、膝を立て膝の下に枕やクッションを置く）
- 3 防水シートを敷き、寝衣や寝具を濡らさないようにする
- 4 湯は、十分に用意する
- 5 足浴する部分以外は冷えないようにする

＜手順＞

- 1 身体の状態に合わせて、体位を工夫する
- 2 防水シートもしくは、ビニールの上にバスタオルを敷き、その上にぬるま湯の入った洗面器を置き、しばらく（15分程度）両足をつけておく。湯から出た部分は温かいぬれたタオルをあて保温に注意する
- 3 片足ずつ洗い、片足ずつ洗面器に入れ、介助しながら洗う
- 4 必要に応じて石鹸を使用し、指間部は、丁寧に洗う（軍手を使うと洗しやすい）
- 5 足の裏などは、タオルを丸め少し強めにこする（軽石や浴用タワシでもよい）
- 6 湯を交換して、汚れや石鹸分を取り除くまで十分にすすぎながら洗い、最後に準備をした湯で、かけ湯をする
- 7 乾いたタオルで水分を拭き取る
- 8 必要に応じて、皮膚などの手入れをする

3 手浴

＜用具＞

洗面器、防水シート、タオル、バスタオル、石鹸、爪切り、40度程度の湯、汚水用バケツ

＜介助のポイント＞

- ・ 利用者が、できることはできるように配慮する
- ・ 手は汚れやすい部分なので丁寧に洗う
- ・ 麻痺がある手は、湿り気をおびて臭いが生じたり、むくみがある場合が多いので、清潔を保つことにより、血液の循環をよくする
- ・ 十分に温め、関節を伸ばしたりすることも効果がある
- ・ 手浴後、爪が柔らかく切りやすくなっているので必要に応じて爪を切る

＜準備＞

- 1 手浴をすることを利用者に伝える
- 2 身体の状態にあわせ、体位を工夫する（仰臥位、側臥位、座位）
- 3 防水シートやビニールを敷き、寝衣や寝具を濡らさないようにする
- 4 湯は、充分に用意する

＜手順＞

- 1 身体の状態に合わせ、体位を工夫する。洗面器などは手が入りやすいよう高さに気をつける
- 2 手をぬるま湯（32度程度）にしばらくつけてから、こすりながら洗う。手のひら・指の間は、必要に応じて石鹸などを使い丁寧に洗う
- 3 寝たままで行う場合は、片手ずつ洗面器に入れ、介助しながら洗う
- 4 湯を交換し、汚れや石鹸分を取り除くまでよく洗う。最後にピッチャーなどに準備をした湯で、かけ湯をする
- 5 洗い終わったら、乾いたタオルで水分を拭き取る（麻痺があり手指に硬直がある場合はガーゼやハンカチなどをはさみ水分が残らないように配慮する）
- 6 必要に応じて、皮膚の手入れをする

4 洗顔

＜用具＞

タオル、石鹸

＜介助のポイント＞

- ・ 利用者が、できることはできるように配慮する
- ・ 顔の中心部（小鼻部分など）は洗い流しがないよう注意する
- ・ タオルで顔を拭く際は、強く擦らないよう注意する

＜手順＞

- 1 利用者に洗顔を促す
- 2 ぬるま湯（32度程度）で洗顔をする
- 3 乾いたタオルで水分を拭き取る（強く擦らない）
- 4 必要に応じて保湿クリームなどを塗る

5 整髪

＜用具＞

ブラシ（櫛）、必要に応じて整髪剤

＜介助のポイント＞

- ・ 利用者が、できることはできるように配慮する
- ・ ブラシ（櫛）で髪の毛を整える際、強く引っ張らない
- ・ 整髪剤を使用する際は、目などに入らないよう注意する
- ・ ドライヤーで髪の毛を乾かす際、20cm程髪の毛から離して乾かす（火傷防止の為）

＜手順＞

- 1 利用者に整髪を促す
- 2 髪を濡らし寝癖等を整える
- 3 ドライヤーで髪の毛を乾かす
- 4 ブラシ（櫛）で髪の毛を整える
- 4 必要に応じて整髪剤を塗る