

# リハビリテーション

## 5点(満点)の方へ

手伝ってもらふ頻度を減らします。浴室にも手すり、滑らないマットなどを設定して自立できる環境を取りましょう。スノコを敷くなどの工夫もあります。ただし、転倒しないように配慮してください。

ふらつきや恐怖心もあるはずですが、見守ってもらいながら、あせらずに確認してみてください。

シャワーは固定すると楽です。石鹸なども取り易い位置、シャンプーなどと区別してわかりやすくするなど工夫するといいでしょう。

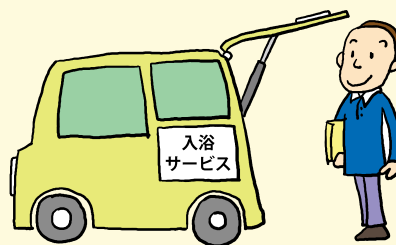


## こんな工夫も

### ●入浴サービスの利用

介護保険で認定を受けている場合には、訪問入浴等の入浴サービスを利用することができます。

専門のスタッフと入浴をすることで、入浴に慣れ、自身でできることを増やすのもいいかと思えます。



### 簡単アドバイス

浴槽を跨ぐ動作は先の目標にしてもいいと思います。まずは座って体を洗うことを目指しましょう。冬場は浴室を暖めてから入浴しましょう。



Barthel Index  
Bathing self

# 入浴(洗体)



清拭、シャワー浴などを組み合わせて自立を目指しましょう。

東京都福祉保健局  
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会  
— 明日から使える知識と技術 —

かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

## 入浴とは？

入浴(動作)を以下の4つに分けてみましょう。

### 浴室への出入り

洋服を脱いだり着たりする動作はここにはいれません。入浴動作では、浴室の出入りからになります。

### 着座と立ち上がり

シャワーチェアに座り、立ち上がります。

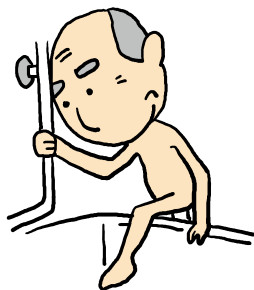


### 洗体

スポンジに洗剤をつけて泡を立て、体を洗います。シャンプーで頭を洗います。

### 浴槽の出入り

日本のように浴槽を利用する機会が多い国では、点数が低く感じますが、体を洗うことを優先しての結果ととらえてください。夏場などはシャワーでもよしとする判断も大切です。



2

## Barthel Indexの 入浴

あなたは、どの段階ですか？  
チェックしてみましょう。

### 0点〈全介助〉

体を洗うことも、浴槽に入って湯船につかることもできない。何らかの援助が必要であれば介助となる。



### 5点〈自立〉

どんな形であっても、1人で洗体、入浴を行なうことができれば自立となる。



3

## リハビリテーション

### 0点の方へ

まずポイントとなる問題をみるようにしましょう。

浴槽への出入りの場合には立位練習、手すりの配置が重要になります。

集合住宅などでは、浴室へ入る際に浴室との間に段差があることもあります。

高い段差は改修も視野に入れることがありますので注意が必要です。

シャワーチェアに座って体が洗えない方は、普段より背もたれに寄りかからないで座る時間をとり、体をひねるなどの練習をしてみましょう。



- 1) 立ち上がりと着座練習
- 2) 背もたれに寄りかからない座位練習
- 3) またぎ動作(浴槽使用の場合)