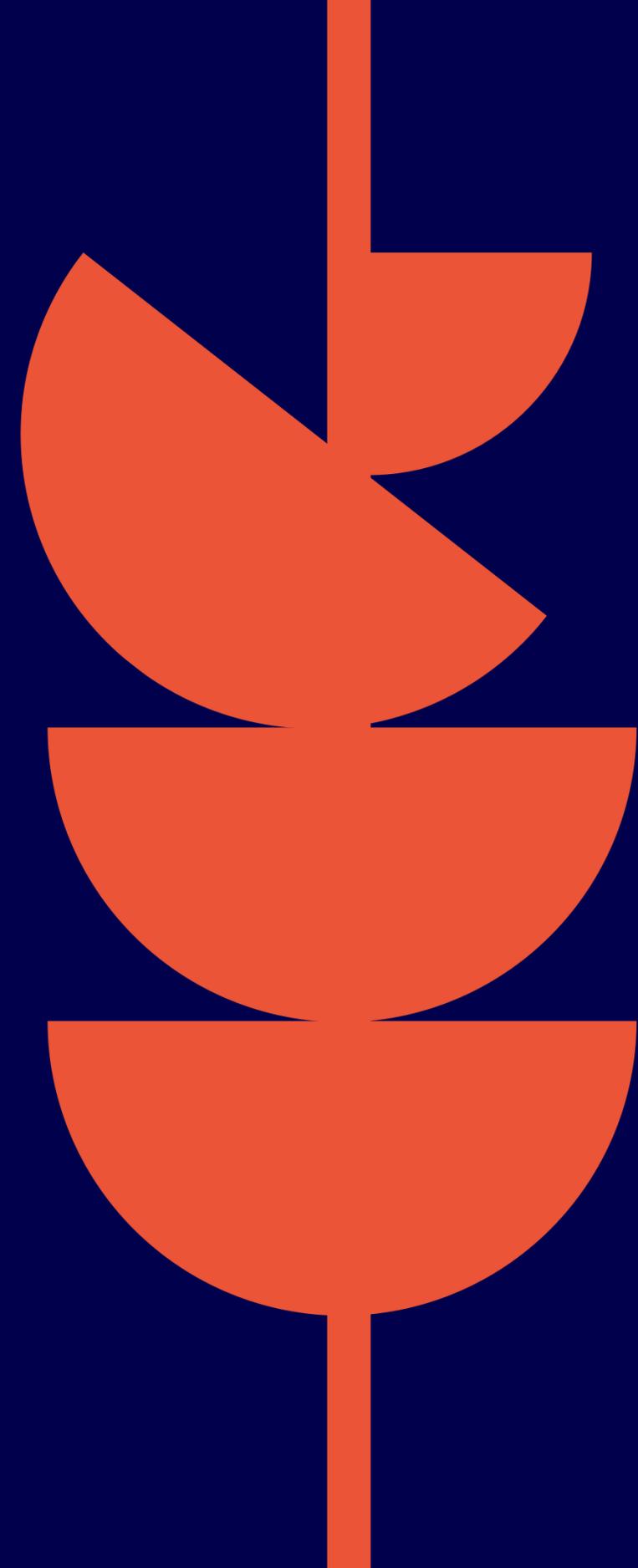


心地よい時間を  
提供しよう!

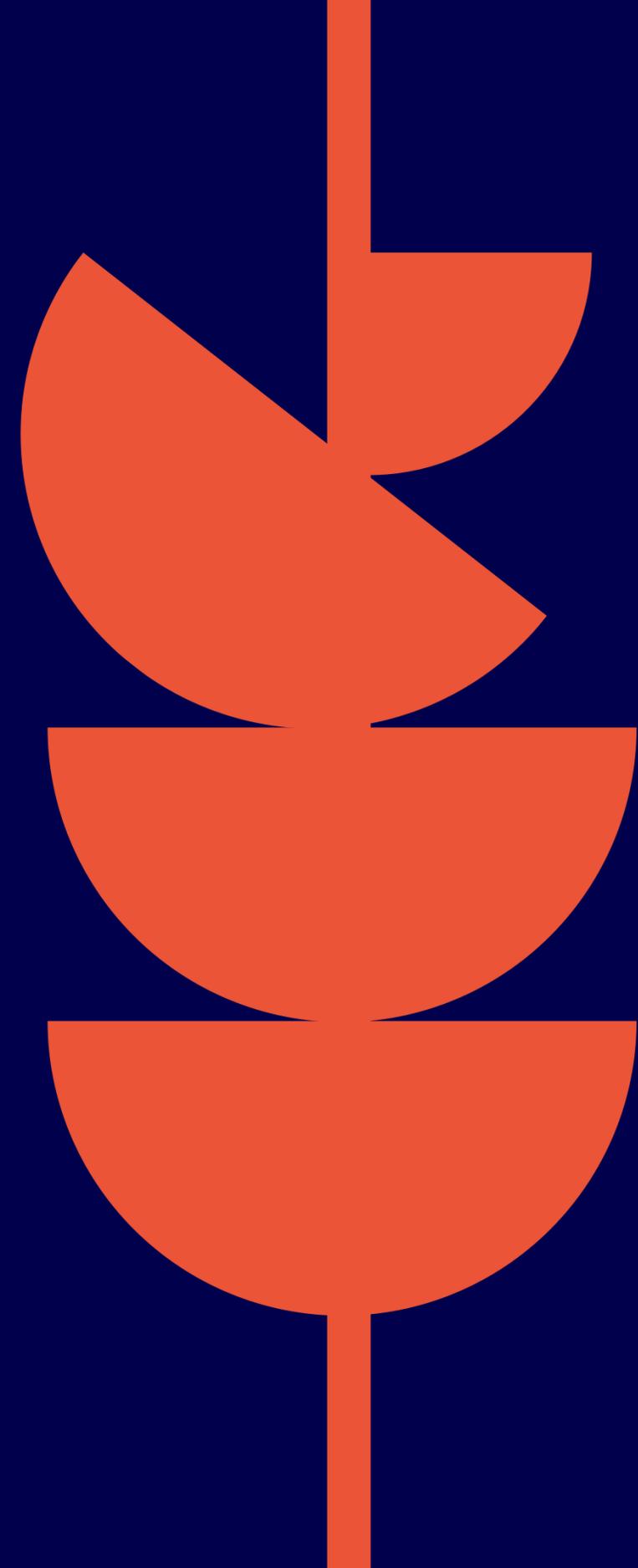
～入浴介助の基本とポイント～



# 1. 入浴介助の 目的と意義



# ○ 入浴介助の 基本的な目的



# ● 身体の清潔維持

入浴介助の基本的な目的は、利用者の身体を清潔に保つことです。汗や皮脂、汚れが肌に残ると、細菌が繁殖し、皮膚炎や感染症のリスクが高まります。特に高齢者は皮膚が弱く、免疫力も低いいため、定期的な入浴が重要です。髪や体を丁寧に洗うことで、汚れを取り除き、清潔感を維持します。また、入浴時には皮膚の状態を確認し、褥瘡(床ずれ)や発疹、乾燥などの異常を早期に発見できます。清潔を保つことは、健康維持だけでなく、気持ちの良さや爽快感を提供し、生活の質を向上させる大切なケアです。

# • 血行促進とリラックス効果

温かいお湯に浸かることで血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれます。血行促進により、体の冷えや痛みが軽減し、肩こりや腰痛の改善にもつながります。また、入浴は副交感神経を刺激し、リラックス効果を高めます。心地よい温度のお湯に浸かることで、心身のストレスが和らぎ、不安感や緊張が軽減されます。特に、認知症の方や精神的に不安定な方にとって、入浴は安心感や落ち着きを与える大切な時間です。血行促進とリラックス効果は、心と体の健康維持に欠かせません。

# • 皮膚トラブルの予防

入浴は、皮膚トラブルを予防するためにも重要です。汗や汚れが残っていると、湿疹やかゆみ、褥瘡などの原因になります。特に、体を動かしづらい利用者や寝たきりの方は、皮膚が圧迫されやすく、褥瘡ができやすいため注意が必要です。入浴時には、皮膚を丁寧に洗浄し、保湿ケアを行うことで、皮膚の健康を保ちます。また、皮膚の観察を行い、赤みや腫れ、乾燥などの異常があれば早めに対応しましょう。清潔と保湿を心掛けることで、皮膚トラブルを未然に防ぎ、健康な肌を維持できます。

○ 入浴がもたらす  
心理的効果



# ● リフレッシュと気分転換

入浴は、単に体を洗うだけでなく、気分をリフレッシュする大切な時間です。湯船に浸かることでリラックスし、日々の疲れやストレスが軽減されます。特に、施設で生活する利用者にとって、入浴は日常の中での大切な気分転換となります。香りの良い入浴剤や、心地よい温度のお湯を使うことで、五感を刺激し、心地よさを感じてもらえます。「気持ち良かった」「さっぱりした」と感じることで、心の健康も保たれます。定期的な入浴で、心身ともにリフレッシュし、生活の活力を取り戻しましょう。

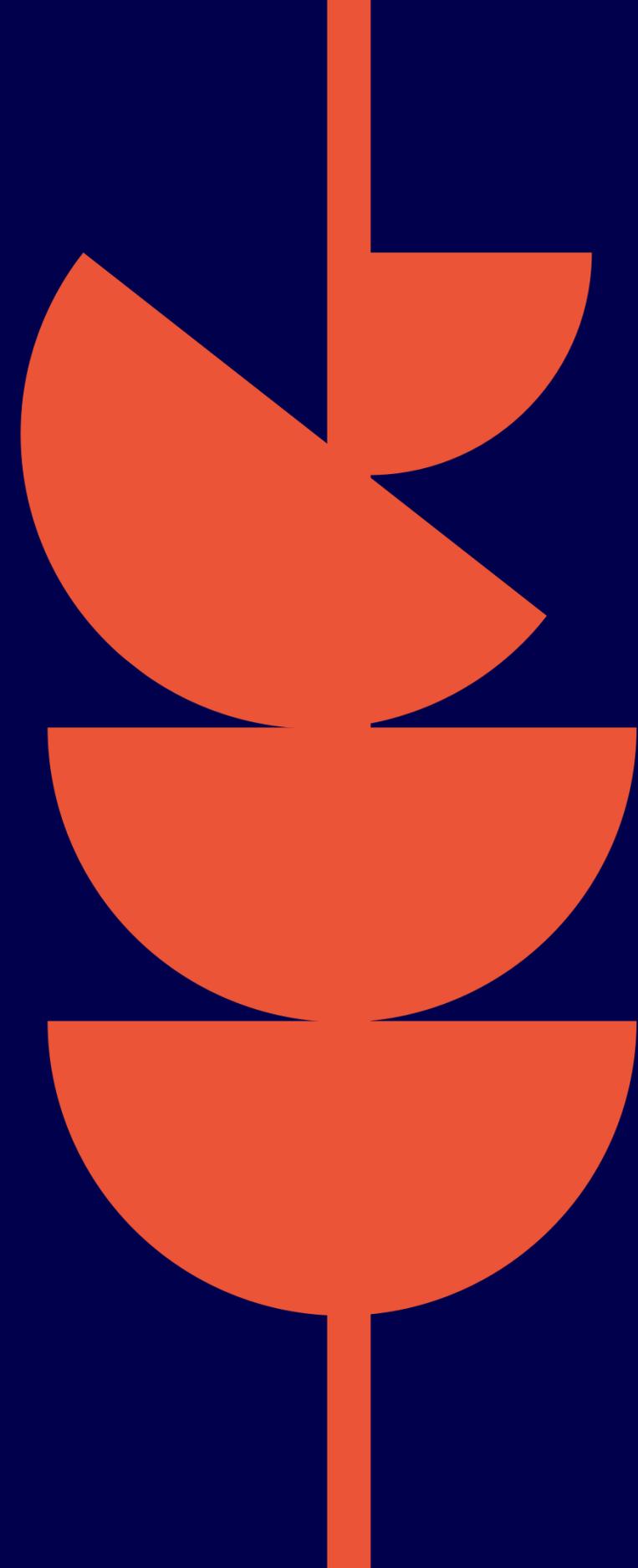
# ● 自立心の維持

入浴介助では、できる限り利用者の自立を促すことが重要です。例えば、洗える部分は自分で洗ってもらい、タオルで体を拭く動作を手伝うなど、利用者の能力を活かしましょう。「自分でできた」という達成感は、自立心を維持し、自己肯定感を高めます。自立を支援することで、利用者の意欲や活動範囲が広がり、生活の質が向上します。入浴中に小さな成功体験を積み重ねることで、自信を持ち続けてもらいましょう。自立心の維持は、尊厳を守るケアの基本です。

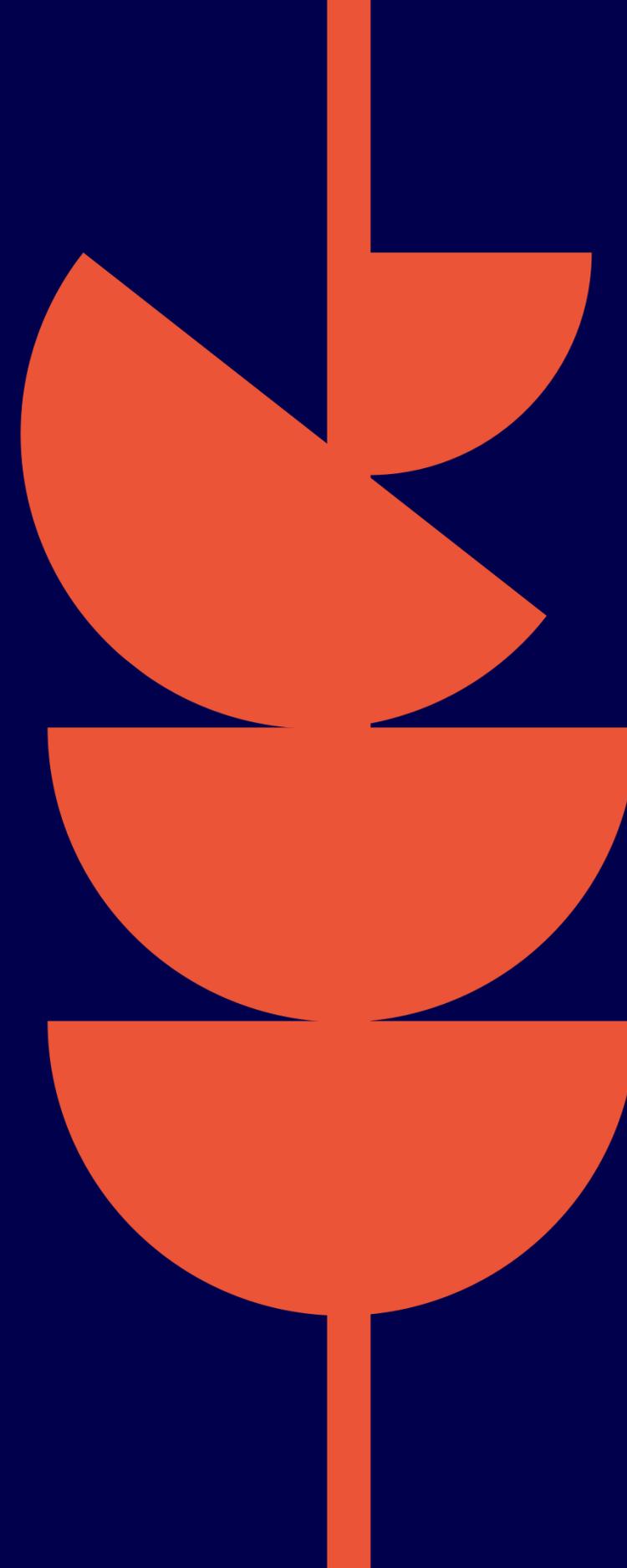
# • コミュニケーションの機会

入浴介助は、利用者とのコミュニケーションを深める絶好の機会です。入浴中はリラックスしやすく、普段は話しづらいことでも自然と会話が弾むことがあります。例えば、「お湯加減はいかがですか?」「今日は気持ちいいですね」と声をかけることで、利用者の安心感や信頼感が高まります。また、入浴中の会話から、利用者の体調や気分の変化に気づくこともできます。心を込めた声かけや会話で、利用者との関係を深め、安心して入浴してもらいましょう。コミュニケーションは、質の高いケアにつながります。

## 2. 入浴前の 準備と確認



# ○ 環境と道具の準備



# ● 浴室の安全確認

入浴介助では、利用者が安全に入浴できる環境を整えることが最優先です。まず、浴室の床が滑りやすすくないか確認し、滑り止めマットを敷くことで転倒防止を図ります。手すりがしっかり固定されているか、シャワーチェアや入浴用ベンチが安定しているかもチェックしましょう。浴室内の温度も重要です。寒いと体が緊張し、血圧が急上昇するリスクがあるため、浴室と脱衣所は適温（約25℃前後）に保つようにします。利用者が安心して入浴できるよう、安全な環境をしっかりと整えることが大切です。

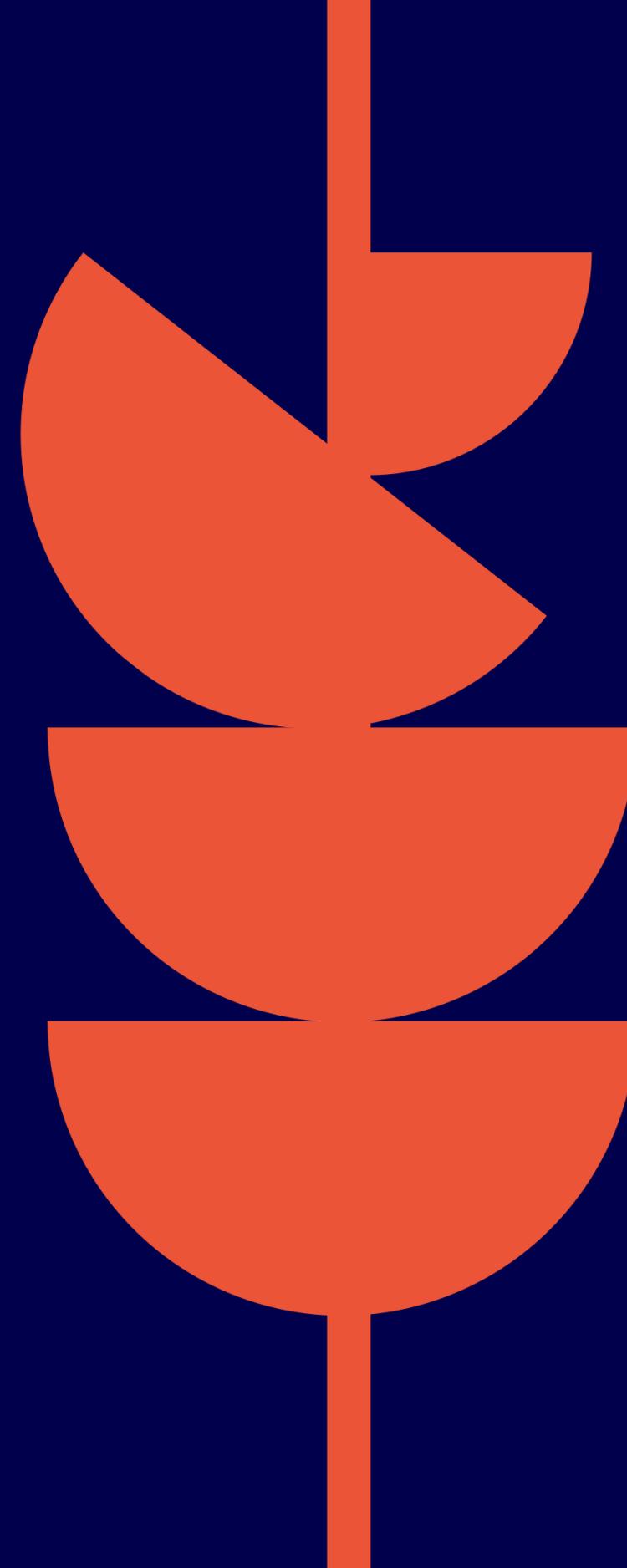
# • 必要な道具の準備

入浴に必要な道具をあらかじめ用意しておくことで、スムーズに介助が進みます。シャンプー、ボディソープ、タオル、着替え、バスタオル、入浴後の保湿剤などを手元に揃えます。利用者が冷えないよう、入浴中に使うタオルや着替えは温めておく和良好的です。安全に入浴できるよう、滑りにくいシューズや入浴用の手すりを活用し、介助者も動きやすい服装を心掛けましょう。必要な物がすぐに手に取れる場所にあることで、利用者に不安を与えず、効率的な入浴介助が可能になります。

# ● お湯の温度確認

入浴時のお湯の温度は、38℃から40℃が適温とされています。熱すぎると血圧が上昇し、のぼせや心臓への負担が増えます。逆に冷たすぎると、筋肉が硬直し、リラックス効果が得られません。温度計を使い、適温を確認した上で、利用者には「お湯加減はいかがですか?」と声をかけ、本人の感じ方を確かめましょう。皮膚が敏感な高齢者には特に注意が必要です。お湯をかける際も、最初は手足から始め、徐々に体全体を温めることで、体への負担を軽減できます。

# ○ 利用者の体調確認



# ● 健康状態のチェック

入浴前には、利用者の健康状態をしっかりと確認しましょう。バイタルサイン(体温、血圧、脈拍)を測定し、普段と比べて異常がないか確認します。例えば、高熱がある場合や血圧が極端に高い・低い場合は、無理に入浴させず、看護師や医師に相談しましょう。入浴中は血圧の変動が激しくなるため、体調不良のサインを見逃さないことが重要です。少しでも体調に不安がある場合は、部分浴や清拭に切り替えるなど、柔軟な対応が求められます。安全第一の判断が、利用者の健康を守ります。

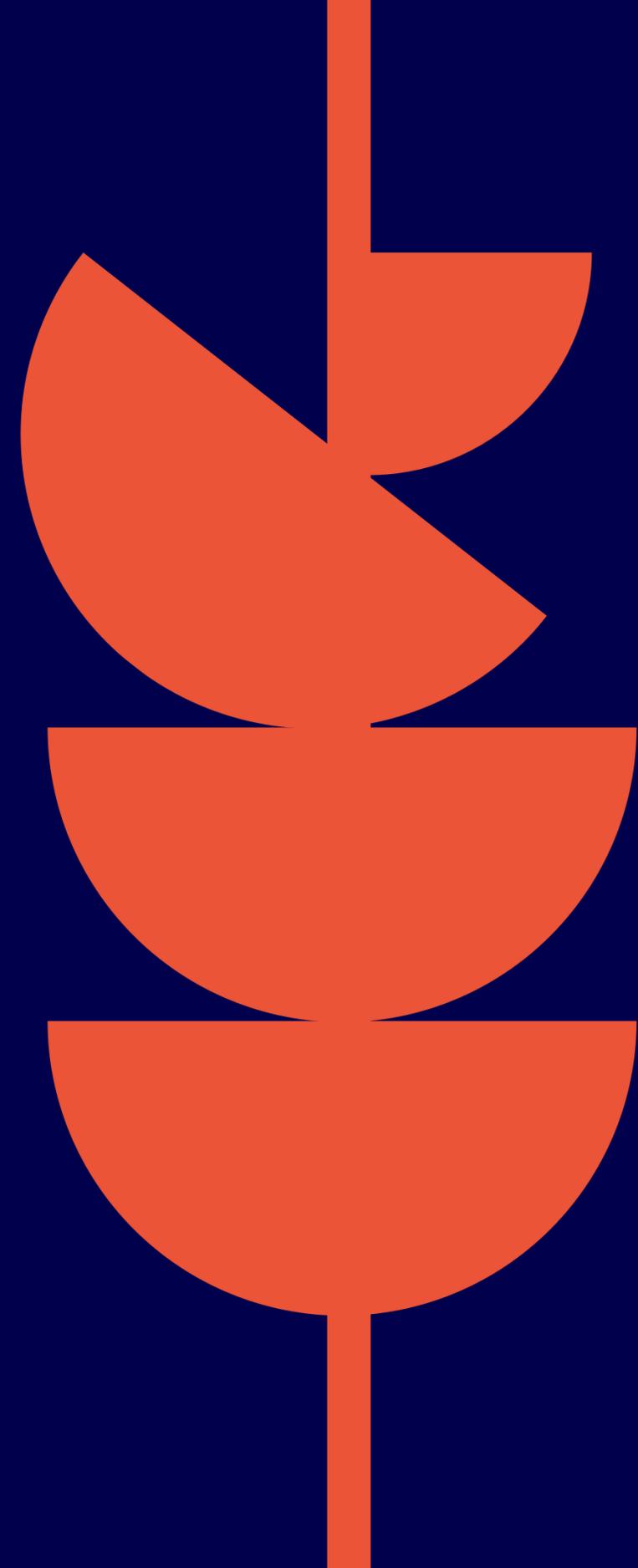
# ● 皮膚状態の確認

入浴前に、利用者の皮膚の状態を確認することも大切です。褥瘡(床ずれ)、発疹、かゆみ、傷、乾燥などの異常がないかをチェックしましょう。特に、背中やお尻、かかとなど、圧迫されやすい部位は注意深く観察します。皮膚に異常がある場合は、入浴方法を工夫し、刺激を与えないように配慮します。例えば、傷がある場合は保護用シートを使ったり、温度の調整や洗い方を工夫することが必要です。皮膚トラブルの早期発見と適切なケアが、健康維持に繋がります。

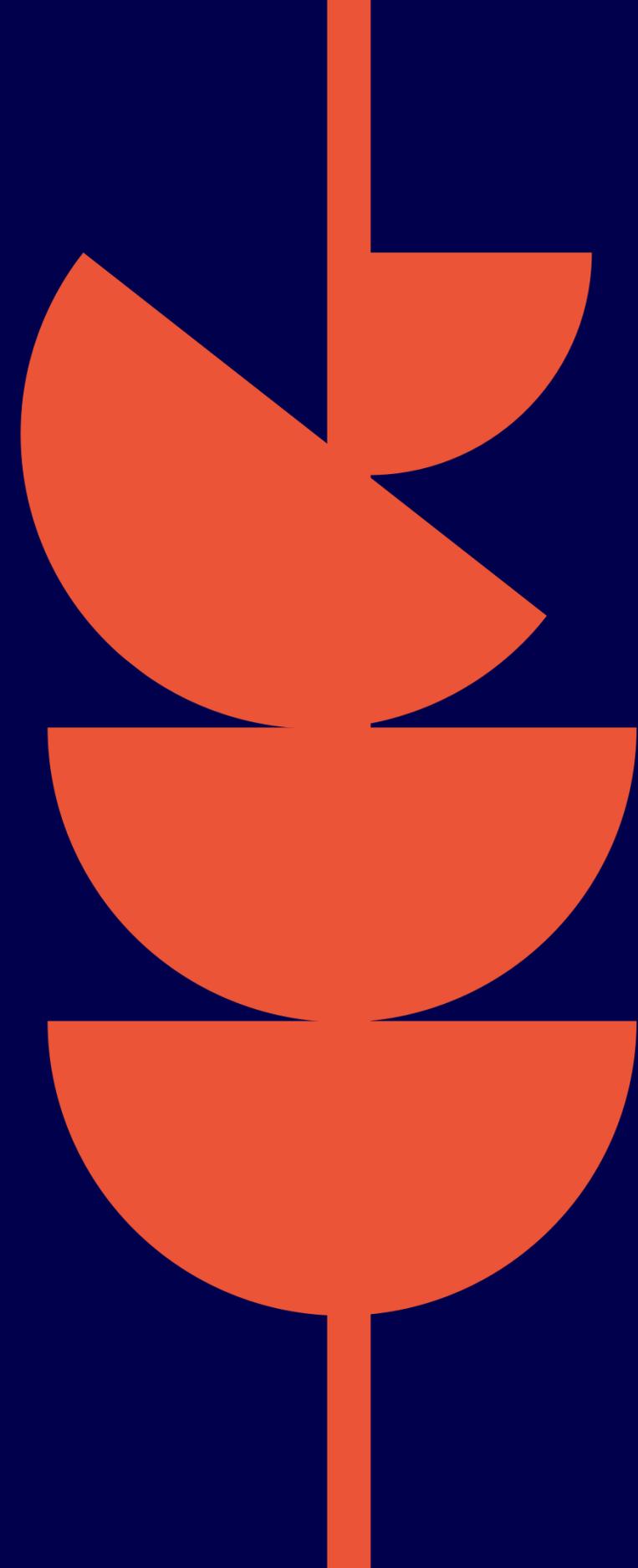
# • 利用者への声かけ

入浴前には、利用者にしっかりと声をかけ、意思を確認しましょう。「これから入浴しますね」「体調はいかがですか?」と丁寧に声をかけることで、不安を和らげます。また、入浴することに対して抵抗や不安を感じている場合は、その理由を確認し、安心できるように説明や配慮をしましょう。例えば、「ゆっくり温まりましょうね」「一緒に頑張りましょう」といった声かけで、安心感と信頼感を高めます。利用者の気持ちを尊重し、同意を得ることで、安心して入浴を楽しめます。

# 3. 入浴介助の 手順とポイント



○ 安全な移動と  
脱衣介助



# ● 浴室への移動

浴室への移動は転倒リスクが高いため、細心の注意が必要です。利用者の体調や歩行状態に応じて、手すりや歩行器、車椅子などを活用し、安全に移動をサポートしましょう。介助者は利用者の横や少し斜め後ろに立ち、必要に応じて腰や肘を支えることで安定感が増します。声をかけながら、「ゆっくりで大丈夫ですよ」と安心感を与えることも大切です。浴室に入る前には、床が滑りにくいことを確認し、浴室内の手すりや椅子がしっかり固定されているかチェックしましょう。

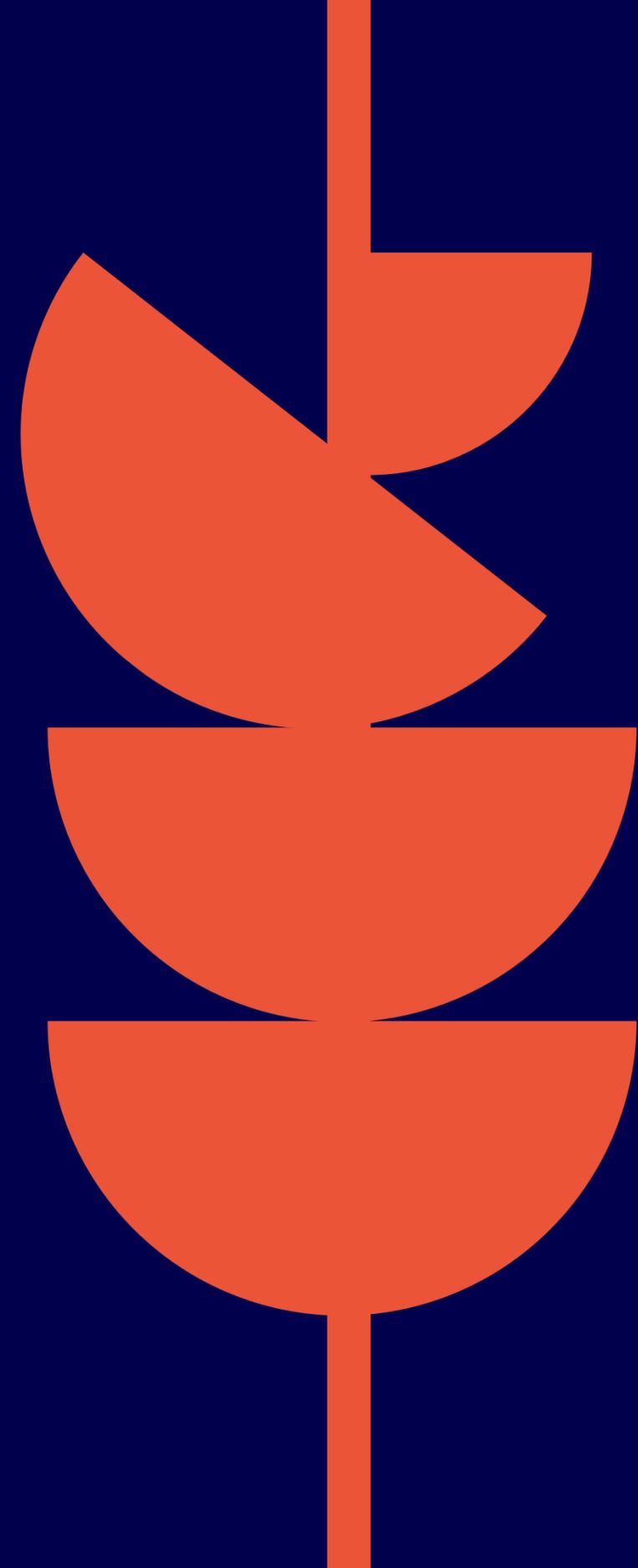
- # 脱衣時の配慮

脱衣介助は、利用者のプライバシーに最大限配慮しながら行います。脱衣所が寒くないよう温度を調整し、カーテンやパーテーションで他の人の目を遮るようにします。タオルを使って体を覆いながら服を脱がせ、冷えを防ぎましょう。脱衣の際は「腕を通しますね」「少し上を向いてください」など、動作ごとに声をかけて進めると安心感を与えられます。衣服を脱いだ後は、足元に注意しながら浴室内の椅子や手すりに誘導し、滑らないようサポートします。

# ● 転倒防止

入浴前後の移動や脱衣時は、特に転倒リスクが高いため、細心の注意が必要です。床に水滴が残っていると滑りやすくなるため、滑り止めマットを活用し、手すりにしっかりとつかまってもらいましょう。利用者が片足立ちになる瞬間や、衣服を脱ぐ際にバランスを崩しやすいため、必ず側で支えます。浴室内の移動では、シャワーチェアや浴槽台を使用し、安定した姿勢で介助します。「ゆっくり進みましょうね」と声をかけ、焦らず安全第一で進めることが重要です。

# ○ 洗身・洗髪の介助



# • 順序と洗い方

洗身の基本は、頭から足先へ向かって順番に洗うことです。最初に顔を優しく洗い、次に髪を洗います。髪はシャンプーを泡立て、爪を立てず指の腹で丁寧にマッサージするように洗いましょう。顔や頭を洗った後は、首、肩、腕、背中、胸、お腹と順に洗います。最後に下半身を洗い、陰部やお尻は特に清潔に保つようにします。皮膚が薄い高齢者には、強く擦らず、泡で包むように優しく洗うことが大切です。洗う順序を統一することで、効率的で安心感のあるケアができます。

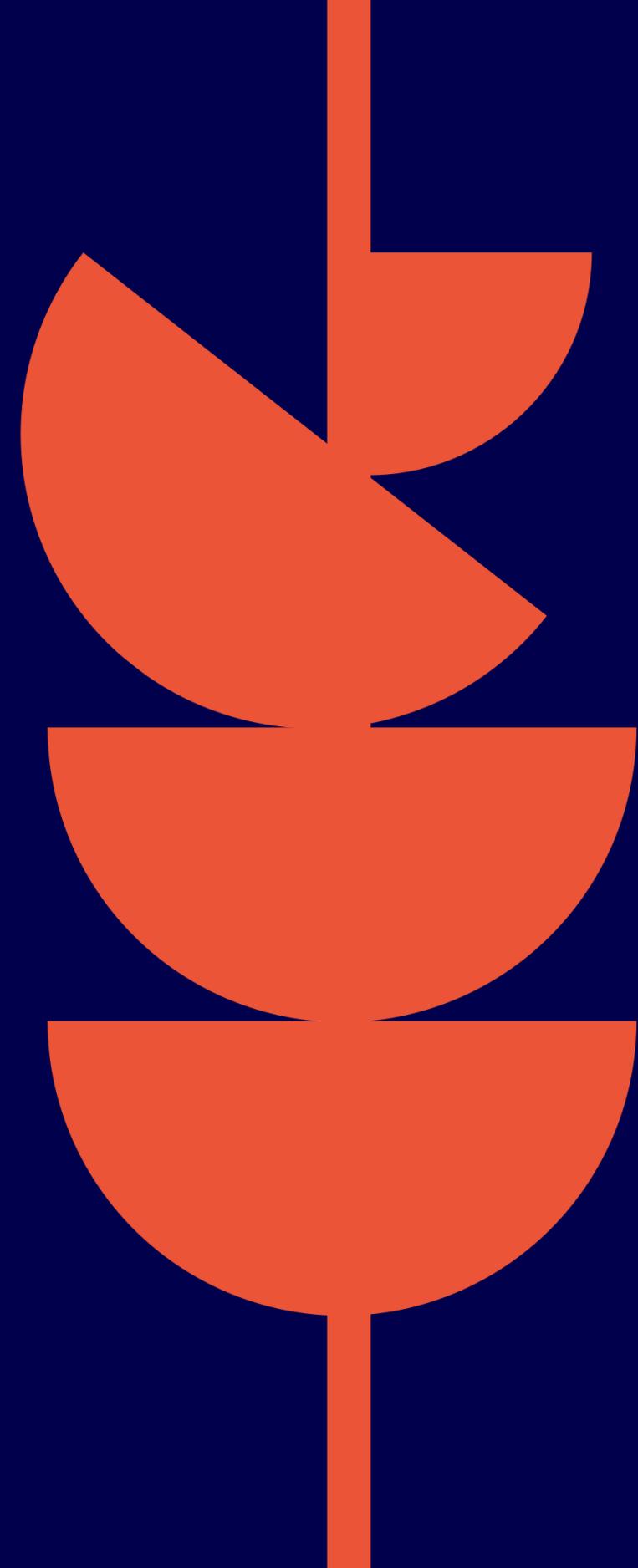
# ● 洗髪時の注意

洗髪介助では、利用者の首や頭に負担がかからないよう工夫が必要です。椅子に座ったまま洗髪する場合は、利用者の頭を軽く前に傾け、首にタオルやクッションを当てて支えましょう。シャンプーが目に入らないよう、「お湯を流しますね」と声をかけながら、額に手を当てて流すと安心感が生まれます。また、湯温は38℃程度に調整し、冷たすぎたり熱すぎたりしないよう注意しましょう。洗髪後は、しっかりとタオルで水分を拭き取り、耳の後ろや首筋が濡れたままにならないようにします。

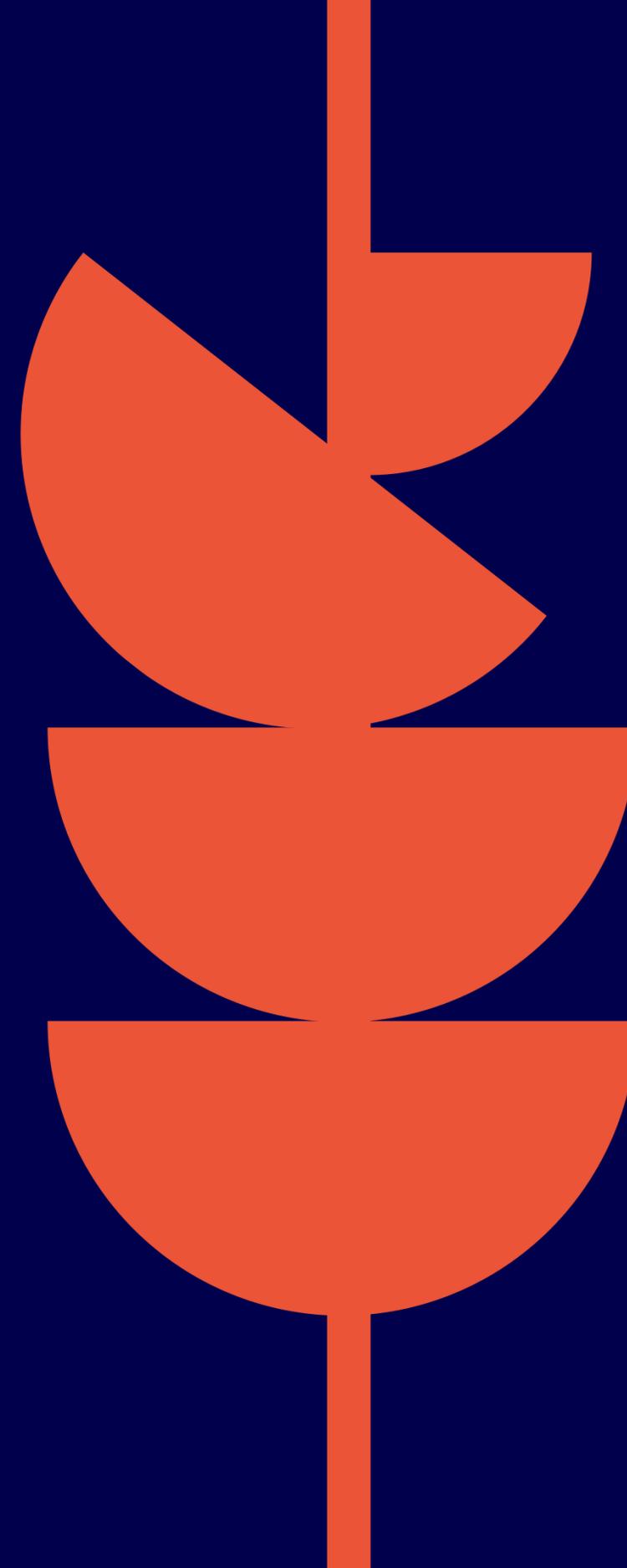
# ● 声かけと確認

入浴中の声かけは、利用者に安心感を与えるために重要です。「次は背中を洗いますね」「お湯をかけますよ」といった具体的な声かけで、次の動作を知らせましょう。利用者が不安にならないよう、進行状況を確認しながら介助することが大切です。また、「痛くないですか?」「お湯加減は大丈夫ですか?」と尋ね、利用者の反応を確認しながら進めると、快適な入浴時間が提供できます。常に利用者の表情や反応を観察し、少しでも異変を感じたらすぐに対応することが求められます。

# 4. 入浴中の リスク管理



# ○ 体調変化への注意



# • のぼせや立ちくらみ

入浴中は体温が上がり、血管が拡張することで血圧が低下しやすくなります。そのため、のぼせや立ちくらみを起こすリスクが高まります。入浴時間は10分程度にし、長湯は避けましょう。顔色が赤くなったり、頭を支える仕草が見られたら、すぐに湯船から出し、涼しい場所で休ませます。「大丈夫ですか?」とこまめに声をかけ、体調を確認することが大切です。また、入浴前後には水分補給を促し、脱水症状を防ぎましょう。入浴中に体調の変化が見られた場合は、無理をせず中断し、看護師や医師に報告します。

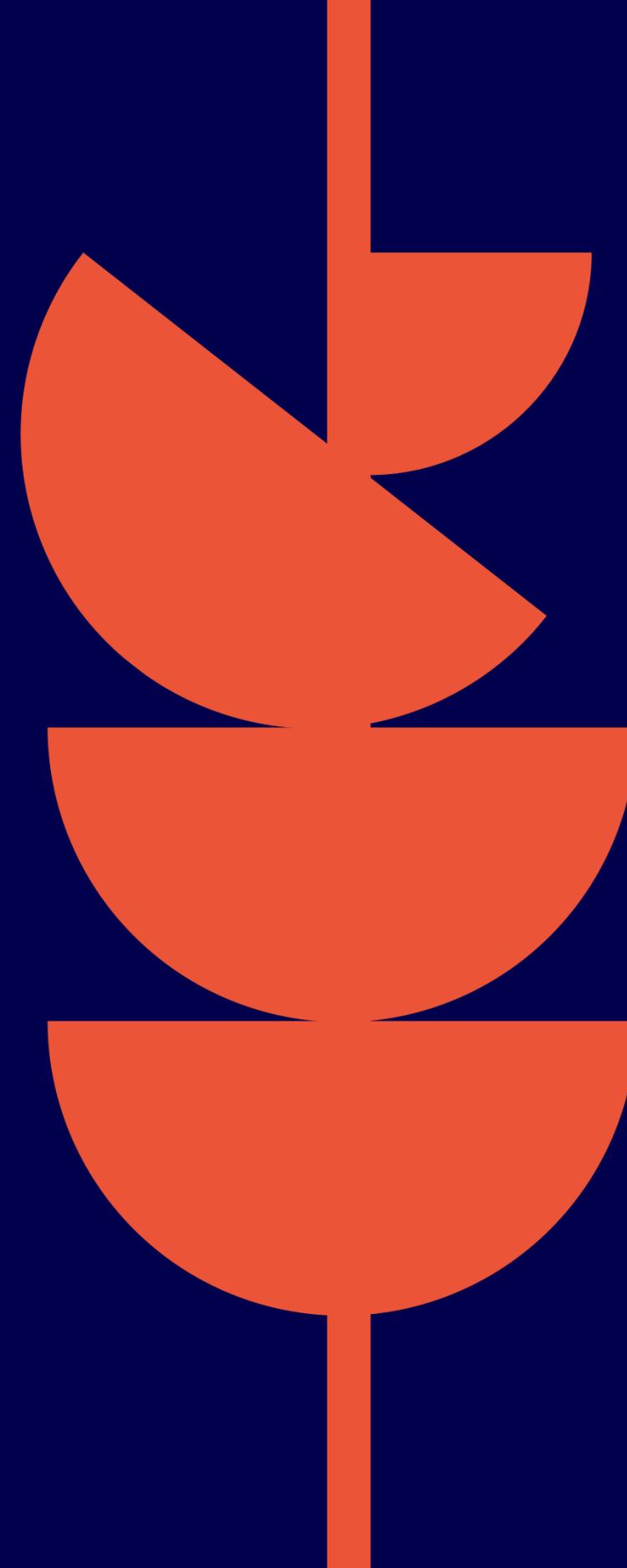
# ● 急な血圧の変動

入浴は血圧の変動を引き起こすことがあります、高齢者や持病のある方は特に注意が必要です。お湯に浸かると血管が拡張して血圧が下がり、浴室から出ると急激に血圧が上昇する「ヒートショック」を引き起こすことがあります。入浴前後にバイタルサインを確認し、血圧が安定していることを確認しましょう。入浴時にはお湯の温度を38℃から40℃程度に保ち、急激な温度変化を避けるために脱衣所や浴室を暖かく保つことが大切です。体調が悪い時は無理に入浴させず、部分浴や清拭に切り替えましょう。

- # 意識状態の変化

入浴中に利用者がぼんやりしたり、返事が遅くなるといった意識状態の変化に気づいたら、速やかに湯船から出しましょう。温熱効果によって血圧が下がり、意識が遠のくことがあります。入浴中は利用者から目を離さず、常に声をかけながら観察します。「お湯加減はどうですか?」「気分は大丈夫ですか?」と定期的に確認することで、異変を早期に察知できます。意識状態の変化は危険なサインですので、異常を感じた場合はすぐに看護師や医師に連絡し、適切な処置を行いましょ。

# ○ 転倒や溺水の防止



# ● 浴室内の安全確認

浴室は濡れているため、滑りやすく転倒リスクが高い場所です。入浴前に滑り止めマットを敷き、手すりがしっかり固定されていることを確認しましょう。シャワーチェアや浴槽台を使用することで、安定した姿勢を保てます。移動時には利用者の手を支え、「ゆっくり進みましょう」と声をかけながらサポートします。浴室内の動線には物を置かないようにし、足元がクリアであることも大切です。転倒を未然に防ぐために、利用者の動きに合わせた細やかなサポートが求められます。

# ● 溺水のリスク管理

溺水は入浴中に突然意識が低下した場合や、バランスを崩して湯船に顔が浸かってしまった際に起こります。利用者が湯船に浸かる時は、必ず目を離さないようにし、肩や背中に手を添えてサポートしましょう。お湯の量は胸の高さ程度にし、顔が浸かるリスクを軽減します。意識が朦朧とする、返事が遅くなるなどの異変が見られたら、すぐに湯船から出します。万が一、溺水の兆候が見られた場合は、速やかに浴槽から引き上げ、気道を確保し、救急対応を行うことが重要です。

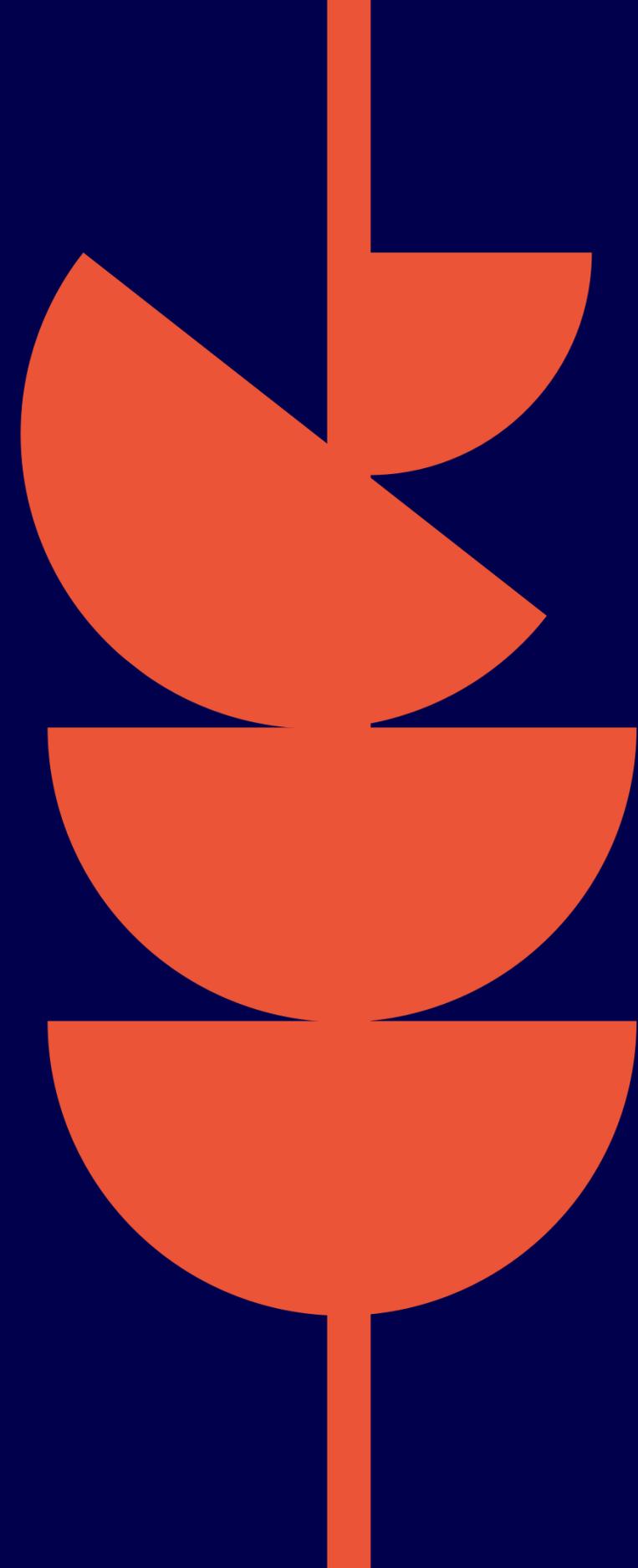
# • 目を離さないことの重要性

入浴中は一瞬の隙が大事故につながるため、絶対に利用者から目を離さないことが鉄則です。別の作業をしないようにし、常に利用者の状態や動作を観察しましょう。特に湯船に浸かっている時や立ち上がる瞬間は転倒や溺水のリスクが高いため、手を添えて安全を確保します。「お手伝いしますね」「一緒にゆっくり立ちましょう」と声をかけ、利用者が安心できる環境を作ります。細心の注意と目配りで、安全な入浴介助を心がけましょう。

# 5. 入浴後の ケアと記録



# ○ 身体へのケアと着衣



# • しっかりと体を拭く

入浴後は、身体をしっかりと拭いて水分を取り除き、冷えや皮膚トラブルを防ぎます。特に、脇の下や足の指の間、背中など、濡れたままになりやすい部分は丁寧に拭きましょう。タオルを優しく押し当てるようにして水分を吸収し、強くこすらないことが大切です。皮膚がデリケートな高齢者の場合、摩擦が皮膚の傷や乾燥の原因になります。体を拭いた後は、すぐに着替えを行い、体が冷えないようにします。保温効果のあるタオルや衣類を準備し、寒い季節には暖かい部屋で着替えるようにしましょう。

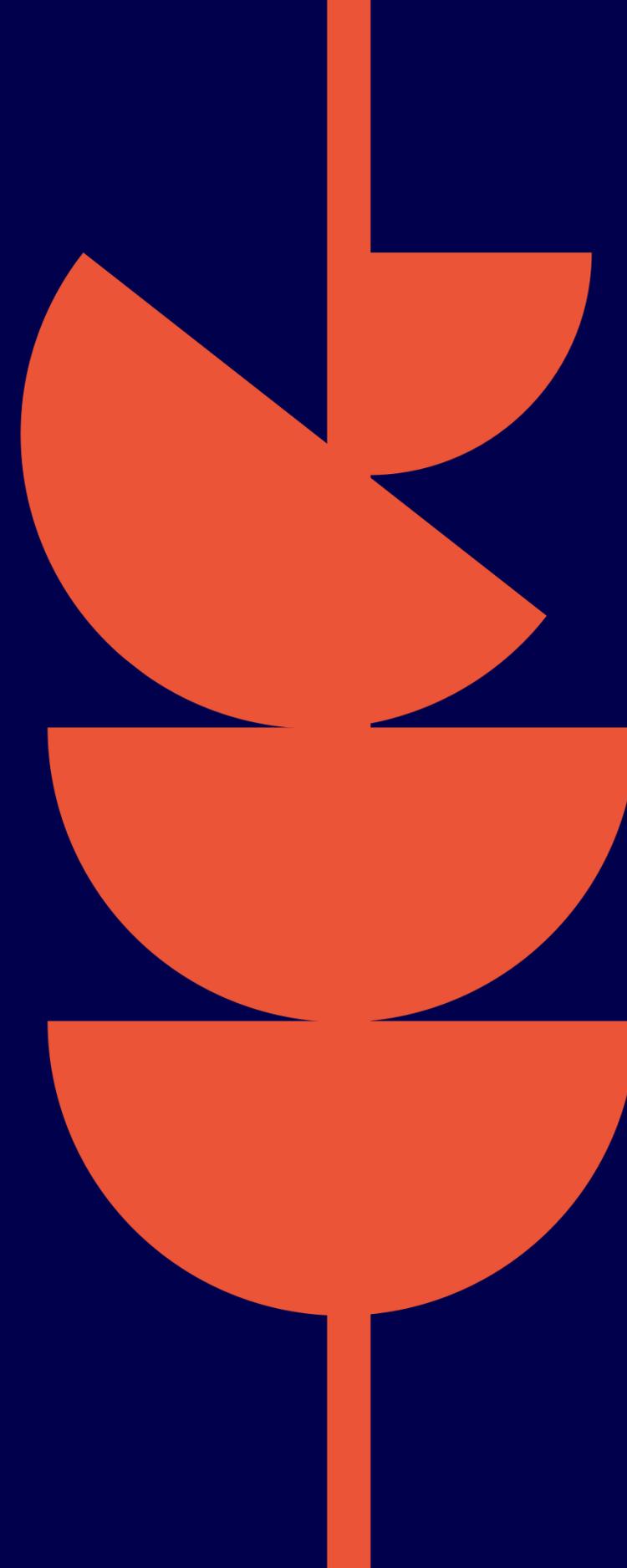
# • 保湿と皮膚の観察

入浴後は皮膚が乾燥しやすいため、保湿ケアを行うことが大切です。特に、肘や膝、かかと、腰回りなど乾燥しやすい部位には、保湿クリームやローションを塗り、肌の潤いを保ちます。保湿剤は優しく塗り込み、マッサージをしながら血行を促進すると効果的です。保湿ケアの際には皮膚の状態を観察し、発疹、赤み、褥瘡(床ずれ)など異常がないか確認しましょう。気になる症状があれば、速やかに看護師や医師に報告し、適切な処置を取ることが重要です。

# • 着衣のサポートと配慮

着衣介助は、利用者のプライバシーと尊厳を守りながら行います。冷えないように素早く、かつ丁寧に着替えをサポートします。自分でできる動作は見守り、ボタンを留める、袖を通すといった細かい作業は必要に応じて手伝いましょう。「次は腕を通しますね」など声をかけながら進めると、安心感が生まれます。また、衣服のしわや締め付けがないよう整え、快適に過ごせる状態にします。肌着や衣服は清潔で柔らかい素材を選び、肌への刺激を最小限に抑えましょう。

# ○ 記録と情報共有



# ● 入浴時の様子を記録

入浴後には、利用者の入浴状況や体調を記録しましょう。具体的には、入浴時間、体温や血圧、皮膚の状態、入浴中の様子(のぼせ、むせ、立ちくらみなど)を詳細に書き留めます。例えば、「入浴中に顔色が悪くなった」「足に褥瘡の兆候が見られた」など、気づいた点を記録することで、後のケアに役立てられます。また、利用者がどの程度自立して入浴できたか、介助が必要だった箇所も記録すると、次回の入浴計画に反映しやすくなります。正確な記録が、継続的なケアの質向上につながります。

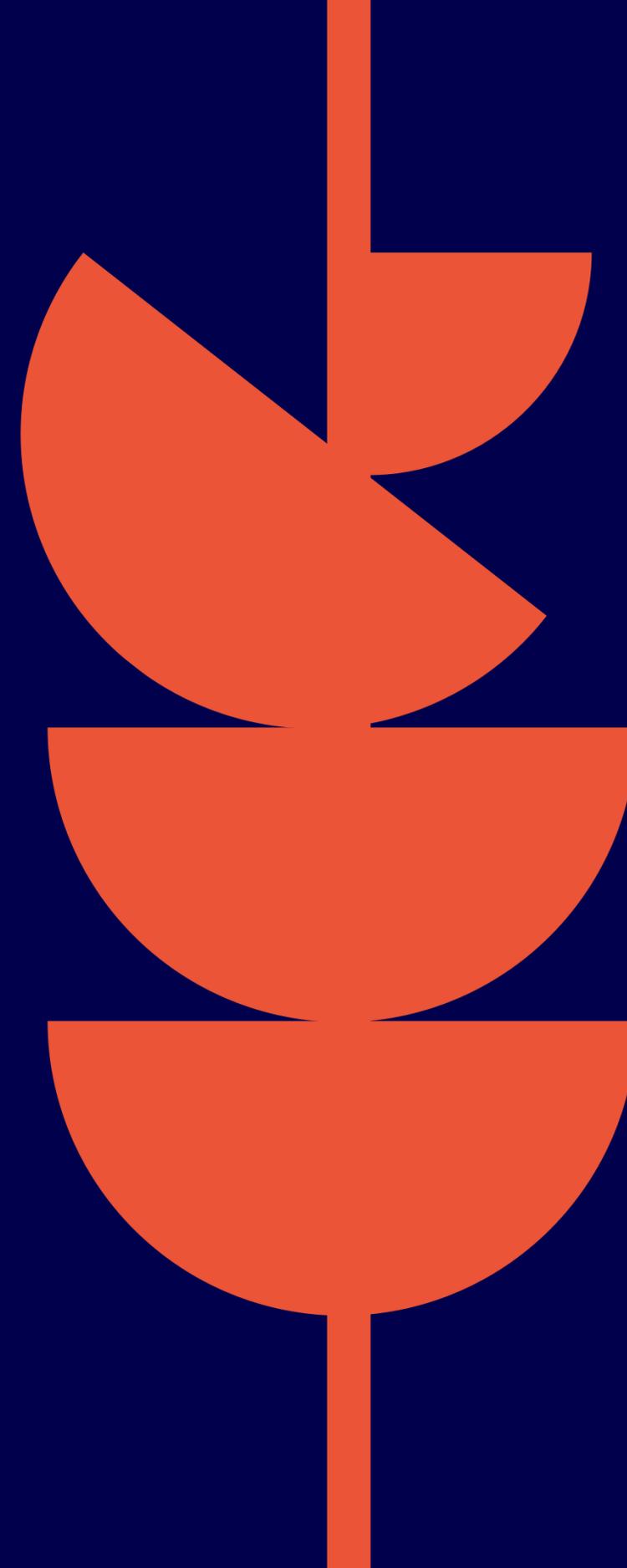
# ● 異変の報告

入浴中や入浴後に異変が見られた場合、速やかに報告・共有することが大切です。例えば、「入浴中に立ちくらみがあった」「皮膚に赤みや湿疹が見られた」など、異常があれば看護師や医師に報告しましょう。些細な異変でも見逃さず、適切に対応することで、重大な事故や健康悪化を防げます。報告の際には、具体的な状況や時間、利用者の反応を詳細に伝えると、正確な判断と迅速な処置が可能になります。チーム全体で情報を共有し、協力して安全なケアを実現しましょう。

# ● 次回への反映

記録や報告した内容は、次回の入浴介助に活かすことが重要です。例えば、「前回、浴室で立ちくらみがあったため、今回はシャワーチェアを使用する」「皮膚の乾燥が見られたので、保湿ケアを強化する」といった具体的な対策を立てましょう。チーム内でのカンファレンスや申し送りの際に情報を共有し、介助方法や環境を改善することで、利用者にとってより快適で安全な入浴が提供できます。継続的な改善と柔軟な対応が、質の高い入浴介助につながります。

6. まとめ  
安心して快適な  
入浴介助を



# ○ 利用者の尊厳を守る

入浴は、利用者にとって身体を清潔に保つだけでなく、心身のリフレッシュやリラックスの大切な時間です。入浴介助では、常に利用者の尊厳を守ることが重要です。例えば、脱衣や入浴中はタオルで体を覆い、プライバシーに配慮しましょう。また、「これから洗いますね」「寒くないですか?」といった声かけで安心感を与えることも大切です。子ども扱いせず、一人の大人として敬意を持ち、本人の意思やペースを尊重することで、安心して入浴を楽しんでもらえます。尊厳を守る配慮が、信頼関係を築き、質の高いケアにつながります。

# ○ 安全第一の介助

安全な入浴介助は、利用者の健康と命を守るための基本です。浴室への移動や入浴中は、転倒や溺水のリスクがあるため、常に注意を払います。滑り止めマットや手すりを活用し、移動時は「ゆっくり進みましょう」と声をかけながらサポートしましょう。また、入浴中はのぼせや立ちくらみ、急な血圧の変動にも注意が必要です。顔色や表情、体調の変化を観察し、異変があればすぐに対応しましょう。安全第一で細心の注意を払い、安心できる環境で入浴を提供することが、利用者の健康と安心感につながります。

# ○ チームでの連携と報告

入浴介助は、介護職員、看護師、リハビリスタッフなど、チームで連携しながら行うことが大切です。入浴前後のバイタルサインや皮膚の状態、入浴中の様子を記録し、異変があれば速やかにチーム内で報告・共有しましょう。例えば、「入浴中に立ちくらみがあった」「皮膚に赤みが見られた」といった情報を共有することで、次回のケアに反映できます。チーム全体で情報を共有し、連携することで、より安全で質の高い入浴介助が提供できます。継続的な改善と協力が、安心・安全な入浴を支えます。

# 総まとめ

入浴介助は、利用者の尊厳を守り、清潔を保ちながら、リラックスと安心感を提供する大切なケアです。入浴前の準備、入浴中の安全確認、入浴後のケアを徹底し、細やかな配慮を忘れずに行いましょう。安全第一で進め、異変があればすぐに報告・対応することが重要です。チームでの情報共有と連携を心掛け、常に利用者にとって快適で安心できる入浴を提供しましょう。こうした日々の配慮と努力が、利用者の健康維持と生活の質向上に繋がります。