



# みどり



## 124号 『浴室の環境調整』

2018年7月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

お風呂は、できれば毎日入りたいものですが、動作に不自由がある方やそのご家族にとっては、日常生活で最も介助負担が大きく、また転倒の危険性が高い行為です。そこで今回は、より安全に安心してお風呂に入れるようにと考え、福祉用具を活用した「浴室の環境調整」をテーマにあげましたので、参考にして頂ければ幸いです。

### 入浴の効果

〈自律神経を整える〉

入浴は、緊張状態にある交感神経からリラックスモードの副交感神経への切り替えのきっかけとなります。ストレスや精神的に負担を感じている方は、入浴の時間を大切にしましょう。

〈快眠効果〉

人の体は、眠る前に体温を少し上げておくことで徐々に体温が低下し、スムーズな睡眠へ導くことができます。毎日湯船につかるのが理想ですが、首の後ろにシャワーを浴びるのも深部体温が高まり、全身の血行が良くなるのでお勧めです。

### 入浴動作の課題・危険性

入浴では、バランスの悪い方、また介助量が重い方の援助には、以下の問題点が予想されます。

- ①浴室に入って、足を滑らしてしまう
- ②シャワーチェアに座り損ねてしまう
- ③浴槽を跨ぐ際、または浴槽内での転倒
- ④浴槽出入り動作の介助負担

以上の危険性及び介助負担がある為、中には入浴を控えめにしたり、通所サービスの時のみしたりするケースがあります。しかし、環境調整することで入浴に対する不安・負担を軽減できることがあります。

### 浴室での転倒予防

#### 1. 介護用滑り止めマット

ただ敷くだけで、強力な滑り止め効果が得られ、場所に合わせて簡単にカットできます。また、裏に吸盤が付いておりお湯の中に沈みますので、浴槽の中でも使用できます。

#### 2. シャワーチェア

市販のシャワーチェアは座る面積が小さい為に、座る位置がずれると転びやすく、高さが低い為に立ち上がり動作が負担になる場合があります。福祉用具のシャワーチェアは、高さ調整ができ座面も広いので、上記問題が解決されます。物によっては折りたたみ式もあり場所を取ることもありません。



高さ調整すれば、浴槽の縁の高さに合わせて、座ったまま体を回転させて浴槽へ出入りする活用方法もあります。

## 浴槽への出入り

※浴槽を跨ぐことが不安な方には、以下の道具があります。

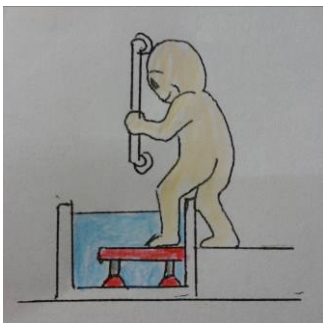
### 1. 浴槽用手すり

ユニットバス等で壁に手すり設置できない場合は、浴槽の縁に取り付ける浴槽用手すりがあります。



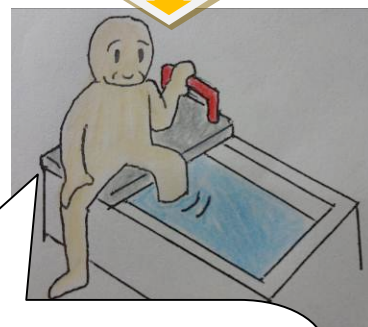
### 2. 浴槽内いす

浴槽が深すぎて不安な場合は、浴槽内いすをおいて深さを調整します。また、そのまま座ると、立ち座りが楽になります。



### 3. 入浴台 (バスボード)

浴槽の上に差し渡して使用します。腰掛けて移動できるので、安全に浴槽への出入りができます。



浴槽に座る際は、介助者にバスボードを外してもらいます。  
浴槽から出る際には、立ち上がった後に、介助者にバスボードを設置してもらいます。

## 最後に

これまで紹介した福祉用具はほんの一端であり、浴室の環境調整には、手すりの設置や脱衣所の設定、介助方法等その他調整することで更に安全性を高めて、介助負担を減らす方法もあります。今後、福祉用具の導入を検討したい際は、主治医または担当ケアマネージャーに相談し、福祉用具の適合は専門職に評価して頂くことをお勧めします。

(文責：金城 耕平)