

# 入浴介助マニュアル

平成18年10月作成

令和8年3月改正

令和8年4月改正

## ①入浴時間

午前9時15分～10時30分頃

午後13時00分～15時00分頃

## ②入浴の効用

- 心身をリラックスさせる効果。
- 身体を清潔にする効果。
- 気分爽快になる。
- 入浴で身体を温めることにより、血液の循環がよくなり、疲労回復。
- 新陳代謝が高まり、尿意や便意をもよおす事がある。
- 関節のこわ縮や痛みを軽減し、運動を容易にするので、機能訓練に役立つ。
- コミュニケーションの場として介護者とより良い信頼関係を保つための手段として活用できる。
- 皮膚疾患・褥瘡等のチェックができる。

## ③入浴前の準備

- 事前に健康状態をチェックする。(体温・表情・食欲・血圧・脈拍等)
- 空腹時・食後すぐ等の入浴は避ける。
- 入浴前に排泄を済ませておく。(入浴により新陳代謝が高まり、尿意や便意をもよおす事がある。)
- 入浴用品・着替えの準備。
- 衣服を脱いでいただく時は、羞恥心・プライバシーへの配慮をする。(バスタオル・タオル等で直接裸が見えないように隠す等、その利用者の状況に合わせて配慮する)
- 

## ④入浴介助の心得

- お湯の温度に気をつける(40℃前後)
  - ※ 最初のかけ湯は低いほうが良い。(38℃くらい)
  - 特に冬は身体が冷えているので熱く感じる。(お湯を手にかけてあげてお湯の温度を利用者に見てもらえたらベスト。利用者にかける前に必ず介護者がお湯の温度のチェックをする。冬場のかけ湯はその後の配慮が必要です。)
  - ※ 洗髪時も低めの温度にする。(頭は熱く感じる)
  - ※ 高血圧の方・心臓病の方には熱いお湯は避ける。

- ※ 一つ一つの動作ごとに前もって利用者に声をかけながら介助する。
- ※ 心臓に遠いところからお湯をかける（足元から上にむかってかける。）
- ※ 長湯は避ける。（人により好みの時間があるので、臨機応変に対応する）
- ※ 利用者の顔色等を充分観察しながら異常が無いかどうか確かめながら介助する。（特に、皮膚の重なったところ・耳裏・腋の部分等、裸になってわかりやすい部分は注意して観察する）
- ※ 利用者に応じて、タオルで胸や下半身を隠す等、羞恥心・プライバシーへの配慮を行なう。
- ※ 利用者は皮膚が脆弱であることを意識した介助、利用者個々に合わせた事故予防（サイドレールをバスタオルで保護等）に努める。

○職員同士の私語は慎む。

- ※ 利用者とのコミュニケーションの場として活用することを心掛ける。

## ⑤洗身方法

○洗う順番（頭から下へ・・・頭から足元へむかって洗う）

- ※目にお湯が入るのを嫌がる方には、シャンプーハット等で対応する。
- ※ご自分で洗顔できる方には、手に石鹸をつけて顔をこすってもらう。洗面器又は、シャワーヘッドを手にもってもらい、自由に石鹸を洗い流してもらう。
- ※ご自分で洗顔ができない方は、介助者が目・耳・口等にお湯や石鹸等が入らないように配慮し介助する。
- ※ご自分で洗身できない時は、羞恥心に配慮しながら介助者が洗う。
- ※陰部（羞恥心・プライバシーへの配慮によりタオルを置く。ご自分で洗える方には、なるべく自分で洗ってもらう。前から後方へ洗う。）
- ※スポンジやタオルは身体洗い用と陰部洗い用に分けて準備する。
- ※足裏・指間もしっかりと洗う。

## ⑥各浴槽の入浴手順

○歩行浴の流れ（浴室内では利用者2名・職員2名を基本とする。）

- ・利用者一人を脱衣場に連れてくる、衣類を脱ぐ。
  - ※利用者のペースに合わせて行なう。利用者を次々と連れてきて、何人も脱衣場で待ってもらうことがないように注意すること。待っている間は、利用者を裸にせず、肌着まで脱ぐようにする。前の利用者が浴室から出た時に、裸になる。
- ・浴室内では、『洗髪・洗身の介助→湯船に浸かる→脱衣場まで誘導する』の一連の動作を一人の職員ですべて行う。
  - ・脱衣場で衣類を着る、居室まで誘導。
  - ・職員一人では、対応が難しい方は、職員二人で対応する。

○歩行浴での注意点

浴槽までは、床が石鹸等で滑りやすくなっているので、よく流し、自力歩行できる方でも、介助者が手引きし、浴槽スロープの手すりに利用者がつかまり安全に入浴できる状態になるまで介助する。

※ 床や利用者様の足等に石鹸やシャンプーが付いていないか点検するのを忘れない。

※ 湯あたりしないように、入浴時間に配慮する。

※ タオルは、基本的に湯船につけないようにする。

※ 職員同士の私語は慎む。

#### ○機械浴の流れ

- ・利用者一人を、入浴場に連れてくる。
- ・職員二人で、利用者一人をストレッチャー上で脱衣する。洗身・洗髪の介助を行う。
- ・洗身・洗髪が終わり、その利用者が、湯船に入ると、職員一人が、浴槽の側で見守る。もう一人の職員は、その間に、別の利用者を入浴場に連れてくる。
- ・初めの利用者が湯船から上がると、職員二人で、その方の服を着る介助を行う。  
(その間、連れてきた利用者は、衣類を脱がずに待っておいてもらう)
- ・服を着せ終わると、車いすに座っていただき、そのままそこで待機してもらう。
- ・次に連れてきた利用者を、職員二人で、ストレッチャー上で衣類を脱ぐ、洗身・洗髪の介助を行う。その方が、湯船に入ると、職員一人が浴槽の側で見守り、もう一人が、入浴の終わった利用者をユニットまで連れていく。そして、また別の利用者を入浴場に連れていく。

※入浴日のユニットで、残っている職員は、入浴する利用者を状態に応じ、車椅子に離床しておく。

※入浴は、空間が狭いので、脱衣場を広く使う必要がある。

#### ○機械浴での注意点

※入浴用ストレッチャーに乗って居られるので、お湯に入る時は、必ずストレッチャーが動く事・お湯に入る事等の声かけをし、利用者に不安を感じさせないように配慮する。

※タオルは基本的に湯船につけない。ただし、羞恥心・プライバシーへの配慮のため、利用者に応じて、タオルを1枚身体にかけて入浴していただく。

※入浴中手足の屈伸等をし、関節の拘縮予防に努める。

※職員同士の私語は慎む。

#### ⑦全体の注意点

- ・長椅子は、1つのみ置く。
- ・ストレッチャーは1つのみ置く。
- ・洗濯カゴは、歩行浴、機械浴に1つずつ置く。
- ・利用者の車椅子は、脱衣場に置かずに、ローカに揃えて出しておく。
- ・入り口は、向かって左側が歩行浴、右側が機械浴とカーテンで仕切っているので、自分の持ち場の入り口から入る。

- ・空間が狭くならないように配慮する。
- ・午前浴終了後、窓を開けて換気する。
- ・歩行浴及び機械浴の介助者が確保できていない状況において、同時進行はしない。必ず、確保した上で行うこと。
- ・ドアは必ず閉める。
- ・湯上り後、身体に付着している水滴等はきちんと拭き取る。

## ⑧着衣

### ○着衣交換の目的

- ①汚れた衣類を着替えることで、清潔を保つ事が出来ます。
  - ②気分を爽快にし、生活にメリハリがつきます。
  - ③体温調節を良好にします。(発汗等で汚れたままの衣類を着ていると、衣類が冷たくなり、体温が下がってしまう。風邪ひき等の原因になる。)
- ※皮膚疾患等を観察しながら、利用者とコミュニケーションをはかり、リラックスして着衣できるように配慮する。
- ※ご自分でできることは、自分でしていただくように声かけ見守りをする。
- ※着衣のための手足の屈伸は、生活でのリハビリとなるので、出来るだけご自分で手足を動かしていただく。

### ○着替えの手順

- ①起き上がれない場合・・・上着→ズボンを着替える。
- ②おむつ交換の時の着替え・・・おむつ交換→ズボン交換→上着交換
- ③起き上がれる時・・・ズボン交換→起き上がって座ってもらい、上着交換。

### ○着替え時の留意事項

- ①室温を適温に調整する。夏（20℃～24℃）冬（24℃～26℃）  
冬は介助者の手も冷たないように配慮する。
- ②必要物品準備（着替え・カーテン又はスクリーン・汚れ物を入れる物・バスタオル・ベッドブラシ・ベッド用小型掃除機等）
- ③プライバシー保護・羞恥心への対応として、カーテンや、スクリーン等で他から見えない状態にしておく。
- ④着替える時は、羞恥心・プライバシーへの対応として、利用者に応じてバスタオル等を使い、不必要な肌の露出を出来るだけ避ける。
- ⑤手早く能率よく行い、利用者を疲労させないように配慮する。
- ⑥身体に汚れや発汗がある場合は、清拭してから着替える。
- ⑦皮膚疾患や褥瘡が無いか等の観察もさりげなく行う。
- ⑧着替えの際は、利用者に手順を声かけし、コミュニケーションをはかりながら、利用者の出来る事は、していただくように協力をお願いする。

EX. 左手が自由に動く・・・左袖はご自分で通してもらう。

指先が器用・・・ボタンをはずしたりはめたりしてもらう。等

※出来ることも手伝ってしまうと、手足を自分で動かす機会がますます少なくなり何も出来なくなってしまうためです。（自立支援の一環です）

- ⑨一般的には介助者の手前から脱いでいただき、向こう側から着ていただく。
- ⑩麻痺や怪我・傷等がある場合は、健側から脱いでいただき、患側から着てもらう。
- ⑪しわやたるみが出来ないように介助する。(しわやたるみは、褥瘡の原因になったり、寝心地が悪く安眠できない状態を作る。)  
※ ご自分でしわを伸ばしたり、寝返りのできない利用者もおられます。
- ⑫本人の顔色・意識状態を見ながら疲労・苦痛の無いように着替える。

#### ⑨身だしなみ

- ① 手足の爪の点検。伸びているようなら、切る。  
※ 入浴後は爪が柔らかくなっているので切りやすい。
- ② 頭をドライヤーで乾かし、ヘアブラシで整える。

#### ⑩入浴後の注意点

- ①入浴後は水分を摂っていただく。
- ②顔色等、普段と変わりがないか様子観察を行なう。(入浴は体力を消耗するため)
- ③使用物品(手袋・アームカバー・レッグウォーマー等)が正しく着用できているか、最終確認を行なう。