



シリーズ

CD-ROM版

VOL.6

自宅のお風呂に入るには



# 福祉用具シリーズ VOL. 6

## — 自宅のお風呂に入るには —

### 目 次

はじめに .....	2
1. 自宅で入浴する利点は .....	3
2. 入浴動作の流れ .....	5
3. 浴槽から自分で出ることができる人 .....	8
4. 浴槽から出られなくなったら .....	24

## はじめに

お年寄りにはお風呂が大好きという方がたくさんいらっしゃいます。清潔を保つということだけでなく、1日の終わりにゆっくりと体を温め、精神的にもリラックスできる時間です。

しかし、身体の動きに制約が生じ、自宅のお風呂に入りにくくなると、すぐに施設浴を考えることが多いようです。すぐに施設浴という前に、自宅のお風呂に入れたいか、よく考えてみましょう。自宅のお風呂にはそれなりの良さがあります。

一方、入浴という動作は多くの危険を伴う動作でもあります。物理的な意味だけを考えてみても、

- ①滑りやすい環境である
- ②裸であることから手がかりがなくなる
- ③段差が多い
- ④お湯という浮力が働き、おぼれる可能性のある環境である

など、危険を生じる要素はたくさんあります。

十分検討して安全に、快適に入浴できるよう配慮しましょう。



# 1 自宅で入浴する利点は

## 施設浴？ 自宅のお風呂？ どちらがよい？

施設浴には施設浴の特徴が、自宅のお風呂には自宅のお風呂の特徴があります。個々のケアプランの中でどちらがよりよいか考えてみましょう。

### ①自宅のお風呂の特徴

落ち着きます

入浴は清潔を保つことだけが目的ではありません。精神的なくつろぎには、自宅のお風呂の方が落ち着くのではないのでしょうか。

生活時間で入浴できます

今までの生活と同じ時間にお風呂に入れます。夜寝る前にはいって、ぐっすり眠るといようなリズムを作れます。

パーソナルケアです

他人に裸を見られたり、触られたりすることに躊躇する人もいます。家族の介助で入浴することも可能になります。

頻度高く入れます

介護力が整えば、頻度高く入浴することができます。

### ②施設浴の特徴

刺激になります

外出の機会になりますし、他人と接触するチャンスでもあります。閉じこもりがちな場合には、よいチャンスです。

家族が解放されます

確実に家族は介護から解放されます。家族がゆっくりできる時間は大切です。

身体機能の変化に対応できます

いろいろな入浴設備が整っていますから、身体機能に変化しても直ちに対応できます。自宅のお風呂では身体機能の変化にともなって環境の整備が必要になります。

## 入浴動作を考える要素

入浴動作を考える場合には

- ①環境を整える
- ②身体の動かし方を考える
- ③介助のしかたを考える
- ④福祉用具を導入する

この4要素から考えていきます。すべてが相互に関連しあっていますので、いろいろ試したり、シミュレーションをしたりしながら考えていきます。

入浴動作はシミュレーションだけではわかりにくい部分がありますので、できれば一度入浴介助を行ってみて、問題点を明確にし、前記の4要素を上手に組み合わせて考えていきます。

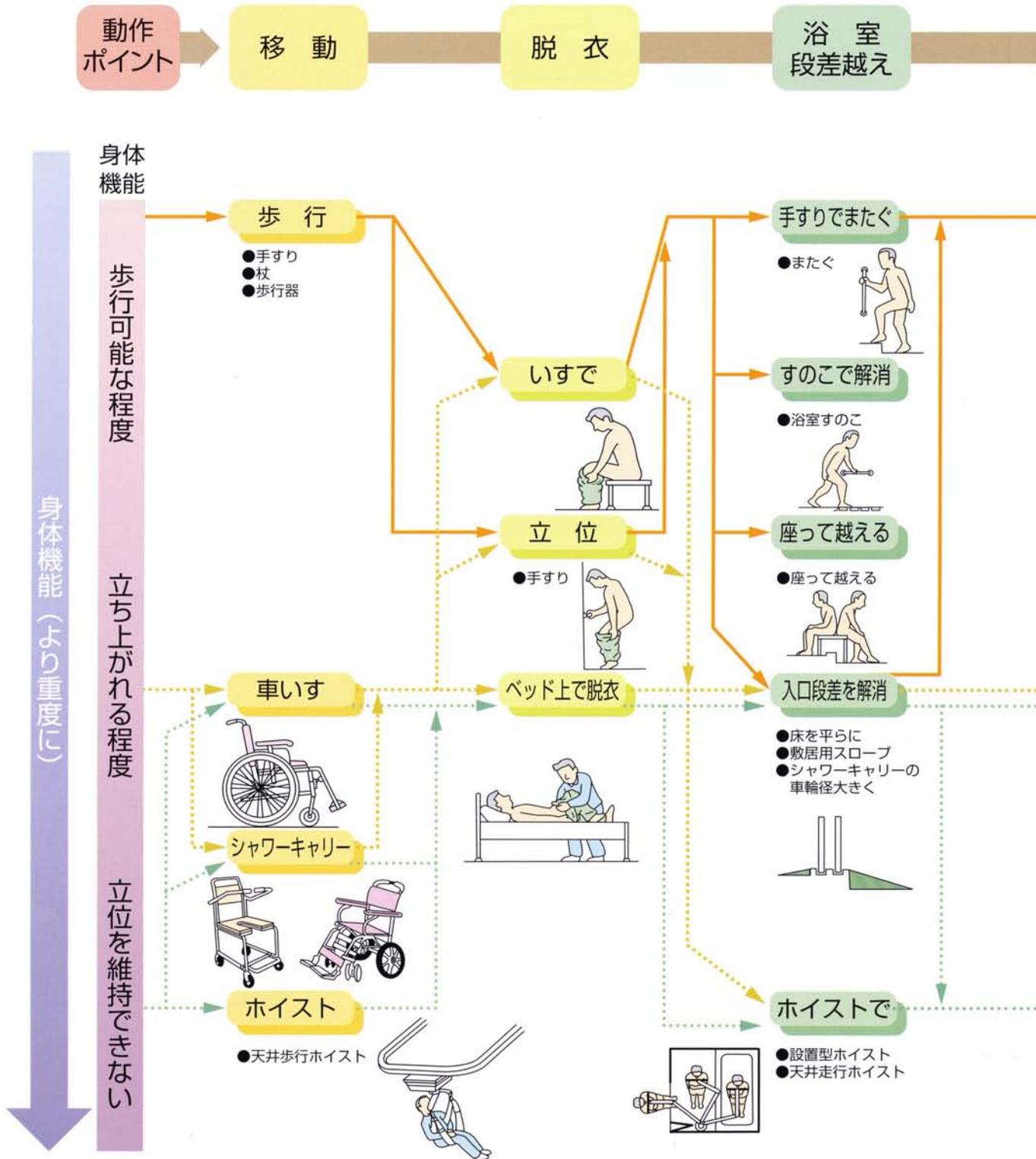
また、入浴動作は次ページに示しますように、移動・脱衣から始まり、洗体、浴槽への出入りなど、一連の流れになります。これらすべての流れが解決できはじめて安心して入浴することができます。

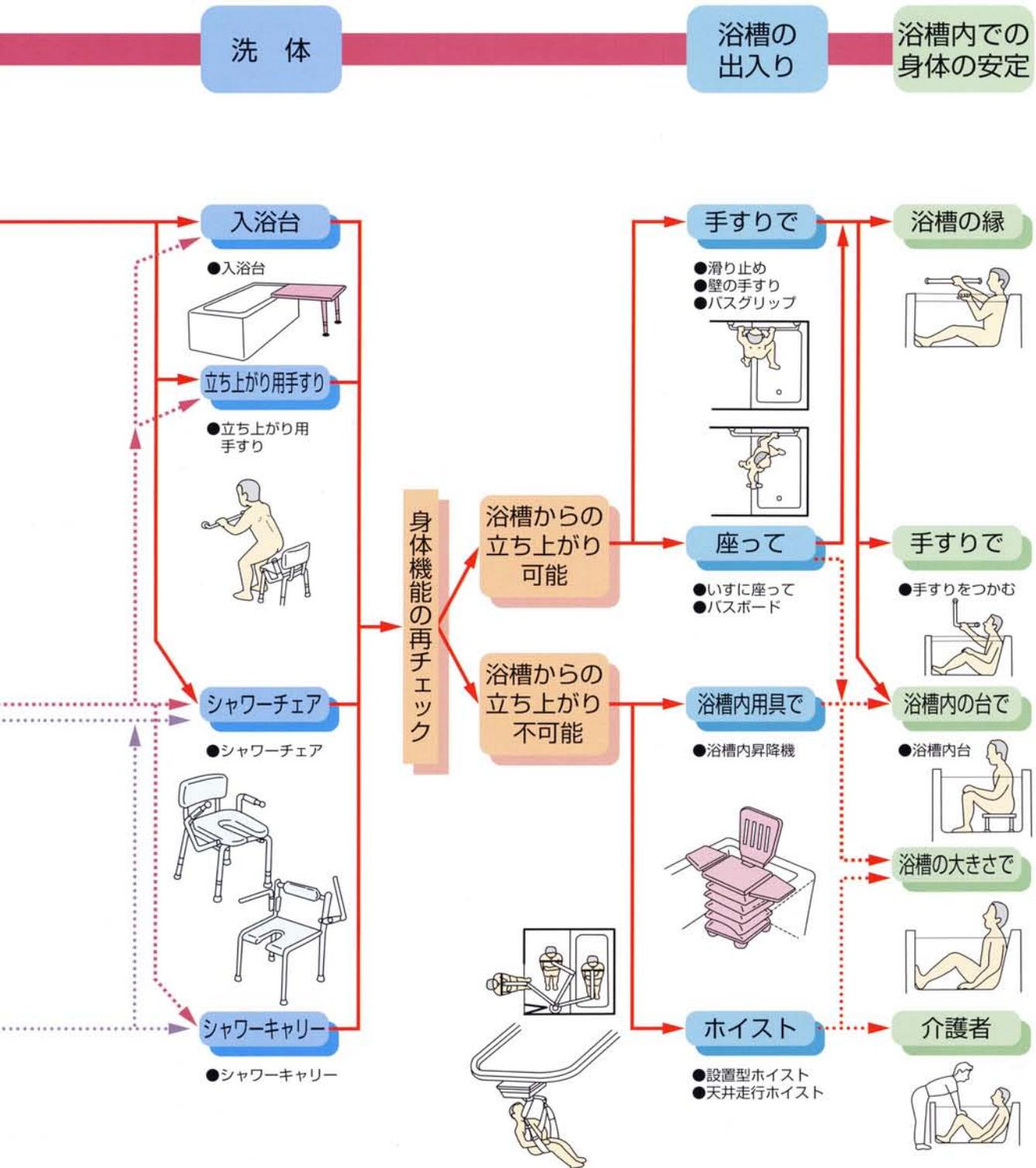
一部分だけに目を向けることなく、動作全体に問題がないように留意しましょう。



# 2 入浴動作の流れ

## 入浴動作概略





中央法規「福祉用具アセスメントマニュアル」より引用

前ページの動作の流れを見て頂いてもおわかりのように、入浴動作の中でキーとなる動作は自分で浴槽から出ることができるか否かです。次項では大きく分けて、自分で浴槽から出ることができる人の場合と、できない人の場合について記述します。



# 3 浴槽から自分で出ることができる人

浴槽から自分で出ることができる人は、おおむね立つことができます。

浴室までの移動は、歩くか、車いすやシャワーキャリーなどの車輪系になりますが、移乗は自分でできると考えてよいでしょう。

## 1 脱衣

一般的に脱衣場で脱衣しますが、立位で脱衣する場合は、何か支えになるものを利用します。洗濯機や洗面台などが利用できるでしょう。

立位で脱衣するよりは座位の方が安定します。脱衣場に立ち座りのしやすい高さのいすを準備するとよいでしょう。

下半身を脱衣する場合には、身体を傾けながら脱ぐと、座位でも着脱ができます。

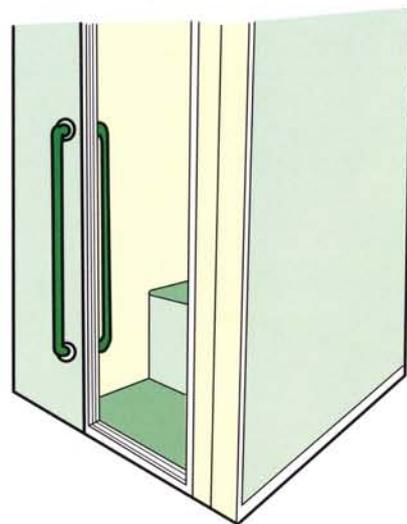


身体を傾けてズボンをぬぐ

## 2 脱衣室と洗い場の段差

### ① 歩いて段差を超える

歩いてこの段差を超える場合には、脱衣室、洗い場両方に縦手すりがあると安定します。



浴室出入口の縦手すり

## ②車輪で超える

シャワーキャリーの車輪は一般的には小さいので、段差超えは苦手です。スロープを設置するスペースは一般的にはないでしょう。

車輪で洗い場に入るためにはこの段差をなくす方がよいでしょう。段差の解消にはすのこを使用する場合と、浴室を改造して段差のない浴室にする場合とがあります。浴室の改造に関しては種々のユニットバスも市販されており、成書もたくさんありますので参照ください。

ここでは次の2点を強調しておきたいと思います。

- ①浴室を改造すれば本人だけでなく、他の家族も安心して長期的に使用できる環境になります。
- ②洗い場までの移動が楽になったとしても、浴槽への出入りが自分でできないと、入浴動作は完結しません。したがって、浴室の改造だけでは対応できない場合が生じます。後述しますように、浴槽への出入りができなくなった場合には、リフトなど他の福祉用具の導入が必要になります。

## すのこについて

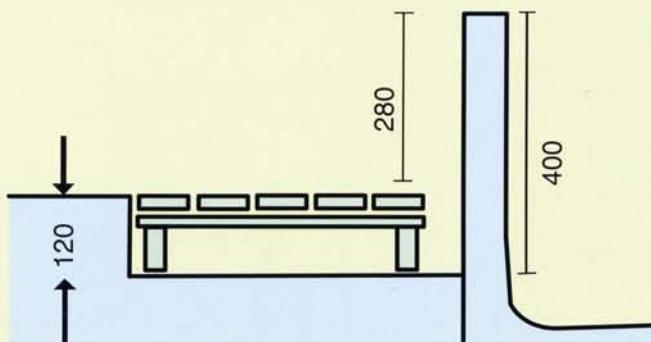
お風呂場の段差はすのこで解消するとよいと思われがちです。すのこは簡易に段差を解消できますが、困る場合も多くあります。

### 1) 清掃は？

すのこの掃除は結構大変です。もしすのこを使う場合はできるだけ小さく分割することと、持ち上げやすいように切りかけを作るとよいでしょう。

### 2) 浴槽の縁の高さは？

洗い場の床から浴槽の縁までの高さは後述するように浴槽に入る動作に密接に関連します。すのこを敷いたら、この高さが不適切になるということはありませんか？



すのこで段差解消すると浴槽が低くなることもある

### 3) 水栓の高さは？

床から水栓までの高さもすのこで変わってしまいます。洗い桶が入らなくなったなどということもあり得ます。

### 4) 動かない？

洗い場の一部分にすのこを敷くと、すのこが動いてしまい、危険です。すのこを使う場合は洗い場にぴったり敷き詰め、すのこが簡単に動かないようにします。

### 3 洗い場内での移動

洗い場は滑りやすい環境です。歩いたり、あるいは立ち上がったるときのために、滑り止めを使いましょう。洗い場全面に敷き詰めた方がよいでしょう。

手すりがあった方が安定する場合には手すりを準備します。

#### 浴室内の手すりの位置について

浴室内ではいろいろな場面で手すりが必要になります。

手すりの位置は必ず実際に動作をしてみて、一番よい位置に設置します。動作をしてみないで、これくらいの位置だろうなどと推察で設置してはいけません。危険が伴ったり、できるはずができなくなったりします。

しかし、浴室の壁面は部分的に強度がなかったり、タイルの目地だったりして、最適な位置に手すりを固定しにくい場合もあります。大工さんとよく相談してください。

ユニットバスなどでは壁面の裏にコンパネといわれる合板を全面に入れておけば、好きな位置に手すりを設置することができます。また、鉄板を使用しているユニットバスの場合には磁石式の手すりが使用でき、平らな壁面には吸着式の手すりもあります。

### 4 洗 体

身体を洗うときは座って洗うようにします。

シャワーチェアの高さは立ち上がりやすく、身体を洗いやすい高さにします。

お尻を洗うときはこのレベルの人は一般的には立ち

上がりますが、立位を安定させるために手すりをつけた方がよい場合もあります。

座位でお尻を洗う場合は、身体を左右に傾けたり、座面に穴があいているシャワーチェアを使います。

## シャワーチェア

身体を洗うときの安定の確保や介助の容易さ、浴槽へ入るときの補助（後述）のために使用します。身体機能と用途に応じて、背もたれ、アームレストの有無を選択します。

移動も兼ねたい場合にはキャスターや小車輪のついたシャワーキャリーを選択します。

座面はお尻を洗いやすくするために穴があいているものもありますが、安定が悪くなりますので座位バランスとの関係を確認します。

座位バランスが悪い場合には座面および背もたれはメッシュなどのゆるみのある素材で構成されているいすが便利な場合がありますが、移乗がしにくくなること、洗体が難しくなることなどの欠点もあります。

シャワーチェアは介護保険では購入対象品です。



シャワーチェア：背もたれなし



座位バランスを助けるシャワーキャリー



シャワーチェア：背もたれあり、座面に穴

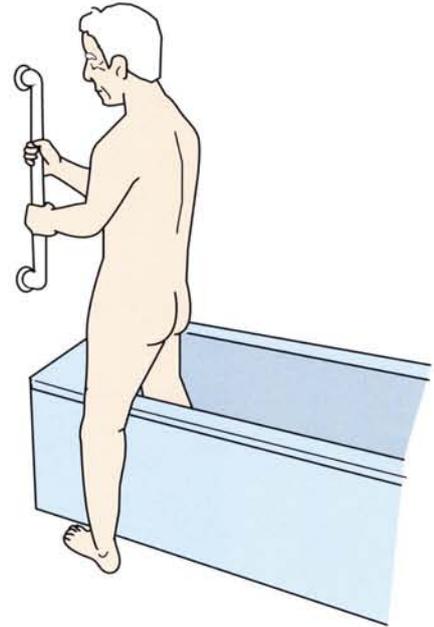
## 5 浴槽に入る

### ① 立位で入る

立位で浴槽に入る場合には手すりが必要です。一般的には縦手すりで図のように入ります。

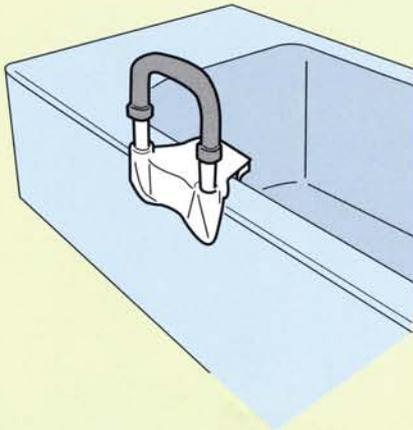
壁面に手すりがつけれなかったり、壁面まで距離がある場合には浴槽の縁に固定する手すりを使います。

手すりの向きが変えられるものもありますが、動作を行って向きを確認しましょう。

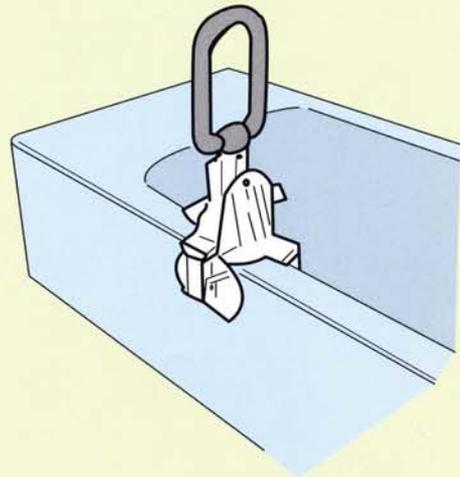


立位で出入りするときの縦手すり

## 浴槽固定手すり



浴槽のふちに固定する手すり：平行



浴槽のふちに固定する手すり：直角

立位で入浴する場合の補助に使用します。

把持部の向きが浴槽に平行なもの、直角なものがあり、どちらにも調節できるタイプもあります。

浴槽の構造によっては厚みが足りなかったり、締め付けすぎて浴槽を壊さないよう注意が必要です。

## ②座位で入る

座位で入る場合には、浴室の構造によって入り方が変わります。

### 1) 座るためのエプロンがある浴槽

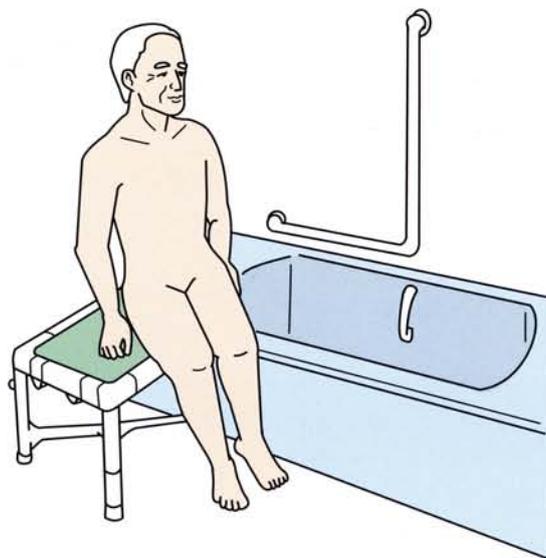
一番はしやすい浴槽です。

浴槽の横にシャワーチェアを置き、お尻をずらせて浴槽に近づいて座ります。座って足を順番に浴槽に入れます。

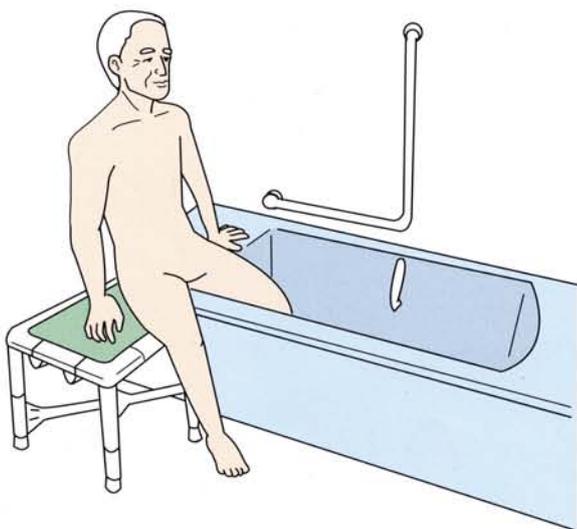
浴槽の中央までお尻をずらして、静かにお湯に入ります。



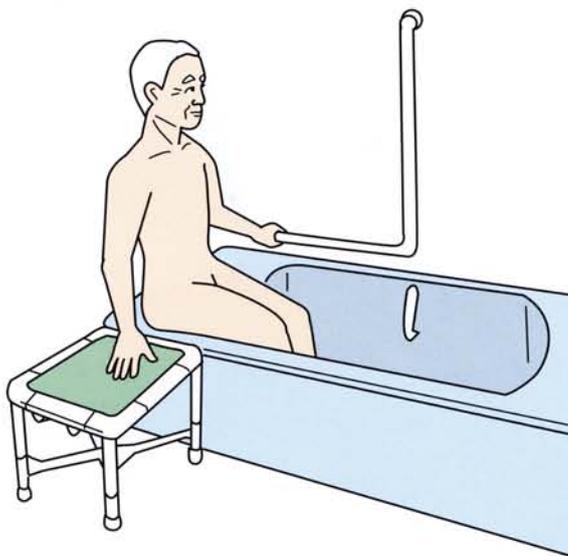
① 浴槽の横においたシャワーチェアに座る



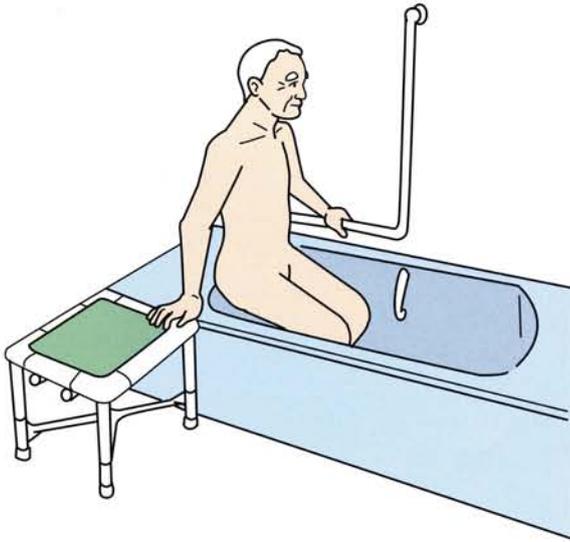
② お尻を横にずらす



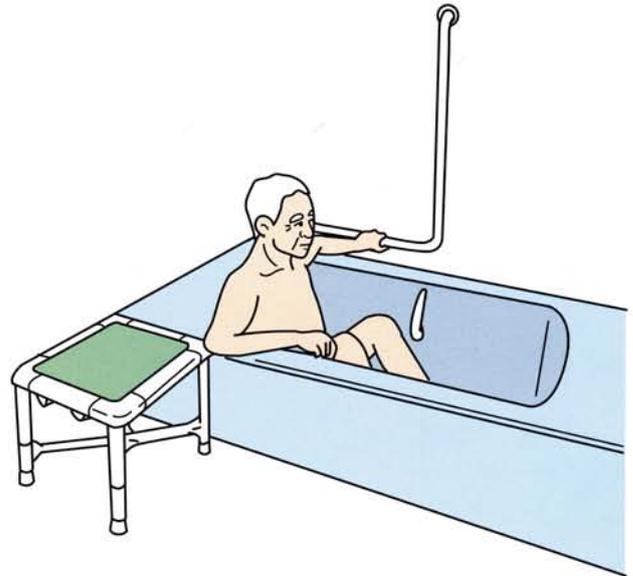
③ 片足を入れる



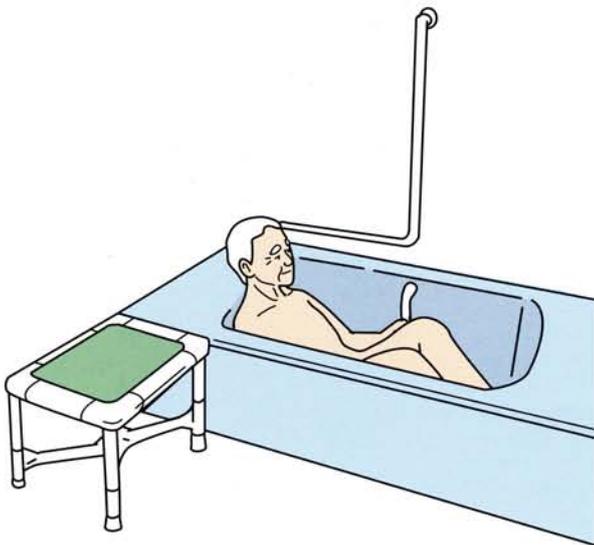
④ 両足を入れる



⑤ 前にずれて湯に入る



⑥ おしりを底につける

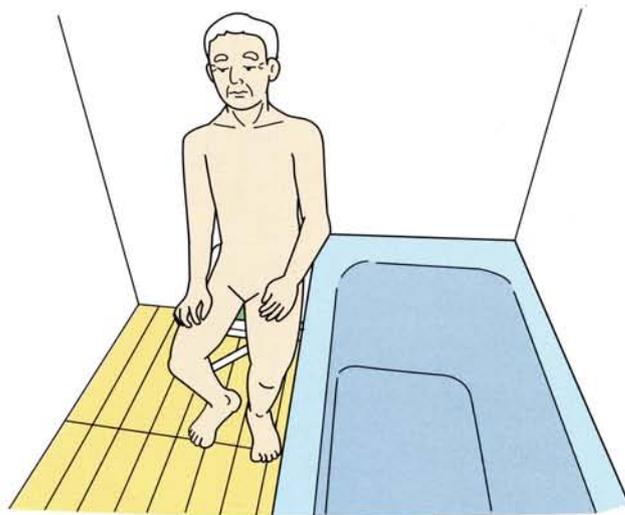


⑦ 少し前にずれる

## 2) 座るスペースがない場合

浴槽の後ろに座るスペースがない場合は、浴槽の横に置いたシャワーチェアに座り、そのまま斜めに足を浴槽に入れます。

浴槽までの距離が長くなりますので、臀部が回転する角度が大きくなります。お尻が上手に回転できない場合はシャワーチェアにターンテーブル（回転板）をおくとよいでしょう。なお、ターンテーブルには浴室で使えない商品もありますので注意しましょう。



① 浴槽の横においたシャワーチェアに座る



② おしりを回転させて片足を入れる



③ さらにおしりを回転させて両足を入れる



④ おしりを前にずらして湯に入る

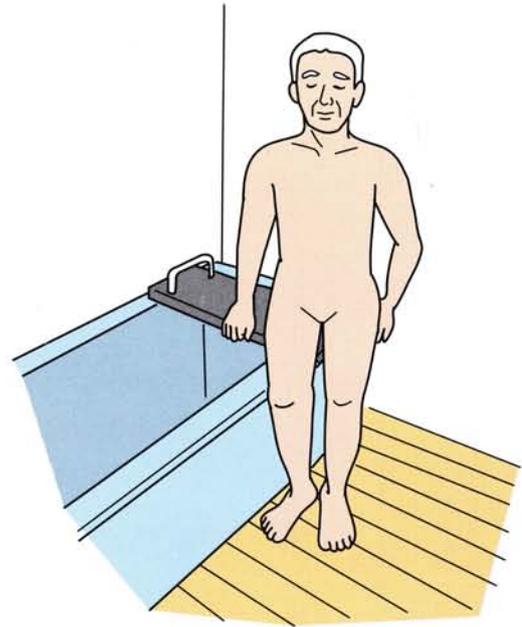


⑤ 腰を落として湯につかる

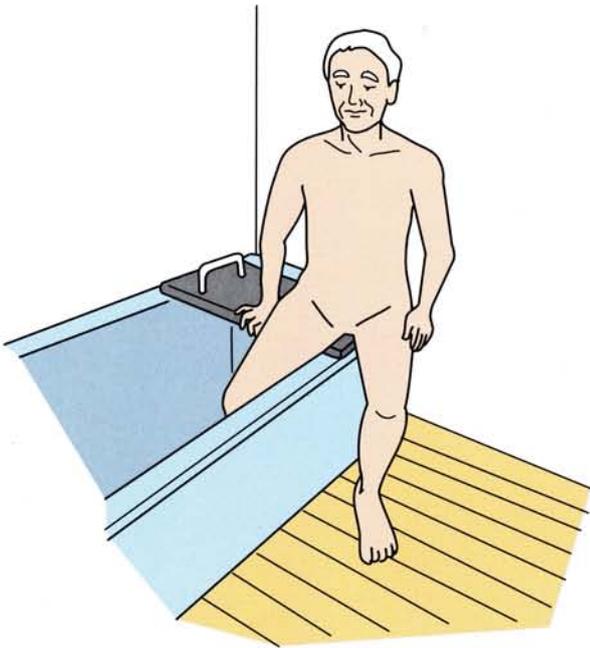
## 3) バスボードを使う場合

上述したシャワーチェアではお尻が回転しきれない場合には浴槽に渡すバスボードを利用する場合があります。

シャワーチェアからお尻を横にずらし、浴槽内で一度立ち上がるようにしてバスボードを介助者にはずしてもらい、そのまま浴槽に沈み込みます。



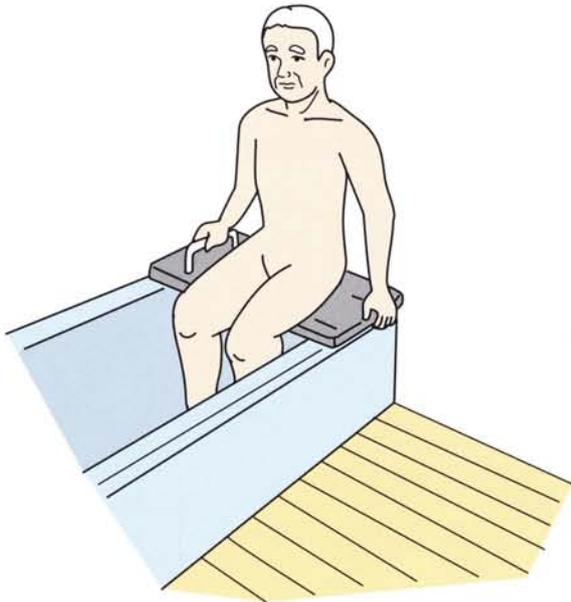
① バスボードに座る



② 片足を入れる



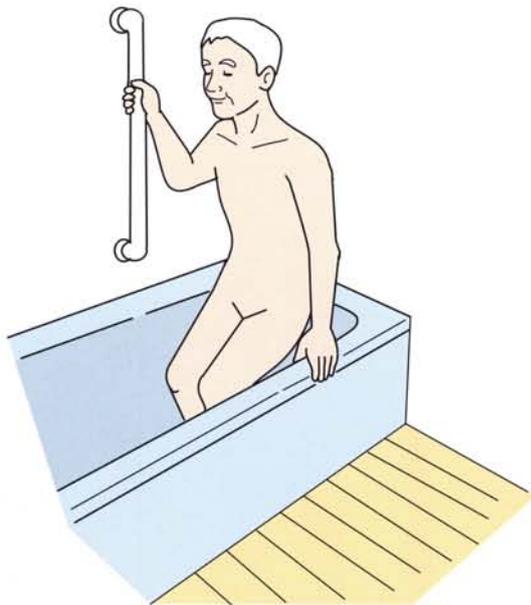
③ 両足を入れる



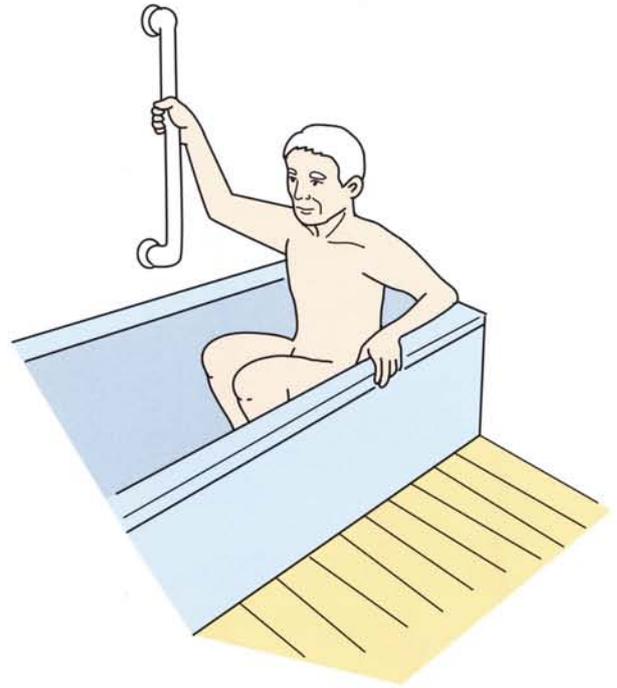
④ おしりを横にずらす



⑤ 立ち上ってボードをはずす



⑥ そのまましゃがみこんで



⑦ 湯に入る

## 6 浮力のコントロール

浴槽内では浮力が働きます。この浮力によってお尻が前の方に滑り、かつ、浮き上がり、おぼれやすくなります。

浮力をコントロールする方法には下記のような方法があります。

### ①体幹を立てて入る

浴槽が深ければ、浴槽内で体幹を立てます。浴槽が十分に深くない場合には、体幹を立てると肩がお湯から出てしまいます。

しかし、安全のため、また、浴槽から立ち上がりやすくするため、肩が出ることを我慢して、タオルをかけるなどしてこの姿勢をとることが多くあります。



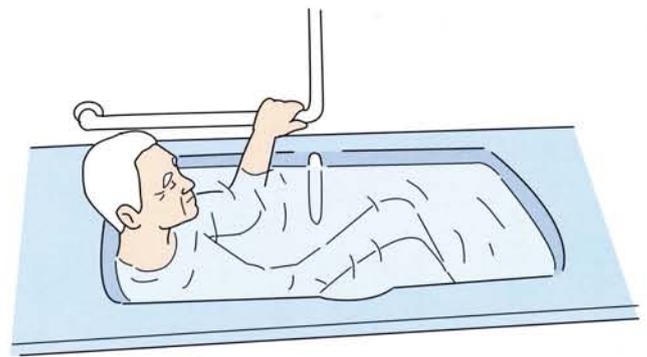
体幹を立てれば安定する。しかし、肩が湯から出る

### ②手すりをつかんで安定させる

上肢に手すりを利用する機能があれば、手すりをつかんで安定させます。

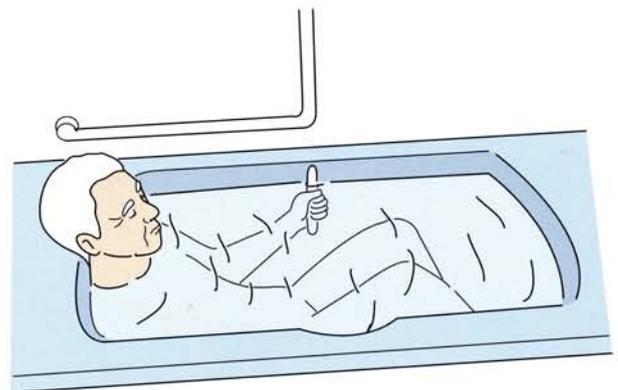
壁面につけたL型手すりの水平部分や浴槽内手すりを利用します。

壁面の手すりをつかむと、手がお湯から出ること、高い位置の手すりをつかむため時間が長くなると疲れるなどの問題があります。



L型手すりをつかむ

浴槽内の手すりは設置されている浴槽と、あとから吸着式などで設置する場合があります。



浴槽内手すりをつかむ

## ③ 介助者がおさえる

自分で浮力をコントロールできない場合は、介助者がおさえてコントロールします。

介助者が膝を押さえ、軽く背中側に押すと安定します。押す力を調節することによって、お湯から出る肩の高さを調節できます。

しかし、時間が長くなると介助者にとっても楽なことではなくなります。



介助者が膝をおさえる

## 7 浴槽から出る

一番難しい動作です。介助者が引きずり上げなければならなくなったら、後述するリフトやブースターを使用しましょう。

## 1) 基本的な身体の動かし方

浴槽内にしゃがんでいる状態から立ち上がるまでの動作が難しい動作になります。



これはやめましょう。リフトを使おう



## やってみよう！

浴槽内に入ったら、片足を前に伸ばします。この状態から手をまったく使わずに立ち上がってみてください。いかに難しいかよくわかるでしょう。どうしたら立ち上がりやすいか、考えてみてください。

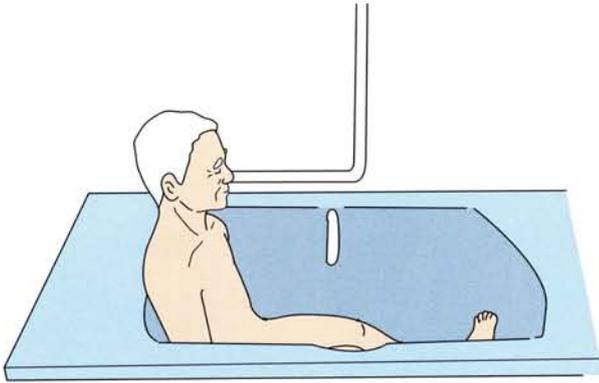


① 片足を伸ばして、片足を引き寄せる



② 立ち上がれますか？

まず腰を背もたれ側に引き、体幹を可能な範囲で立てます。



① まずおしりを浴槽の背に近づけ、体幹を立てます

膝を曲げ、足をお尻にできるだけ近づけます。



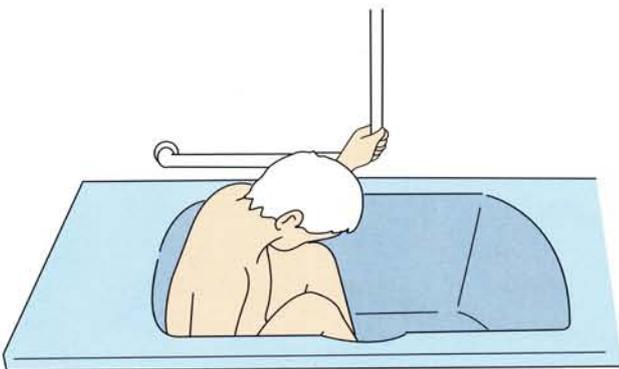
② 膝を曲げて足をお尻に近づけます

頭を前方に持っていきます。

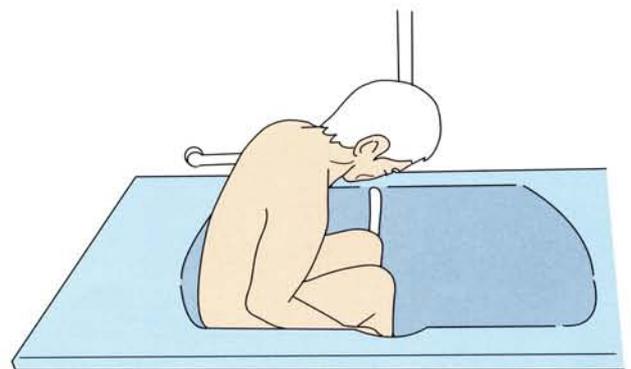
このとき、壁面の縦手すりをつかむと、頭を前に誘導しやすくなります。

縦手すりの位置はこのときの位置に設定します。

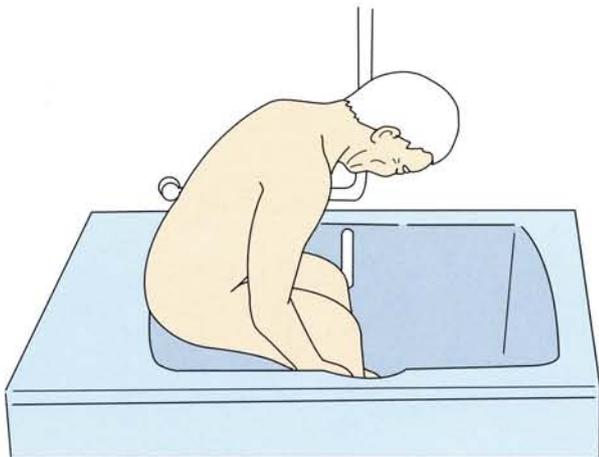
お尻を引き上げながら、立ち上がります。



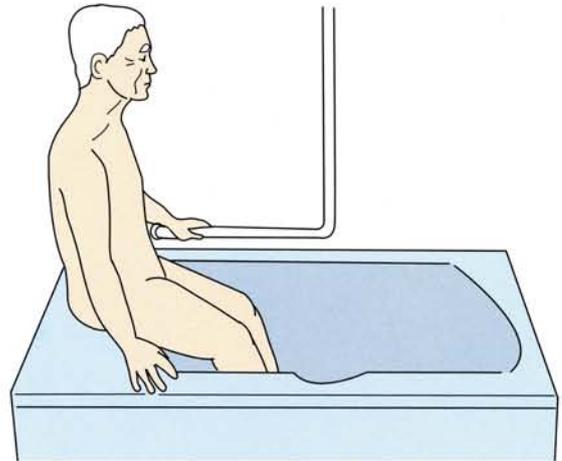
③ 手すりを持って頭を前方へ



④ おしりを浮かせて



⑤ 立ち上がるか、浴槽のふちまで持ち上げます



⑥ 浴槽のふちに座ります

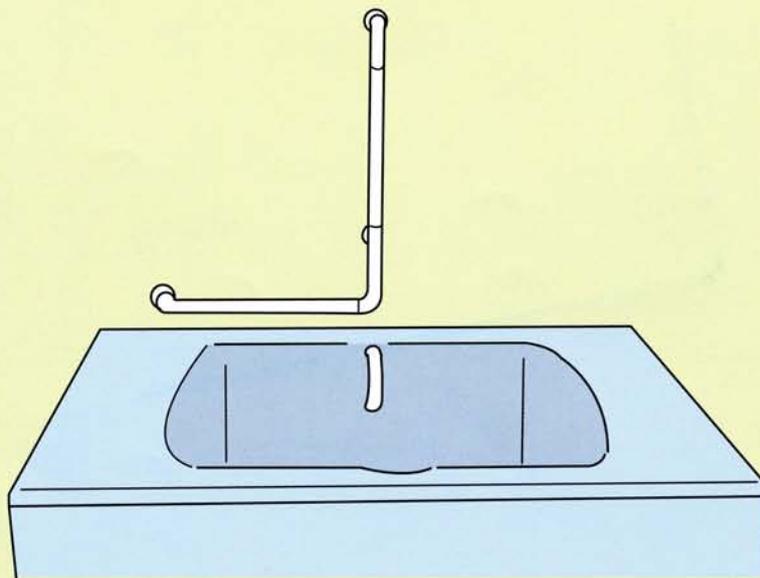
## L型手すり

浴槽の横に設置します。主として縦手すりは浴槽内で立ち上がる時に身体を前傾させる補助に、横手すりは立位の安定のために使用します。

必ず、実際に入浴している場面を確認して位置を決めます。

吸着式、磁石式などの位置を容易に修正できるものもありますが、位置が決定したら接着剤で固定します。

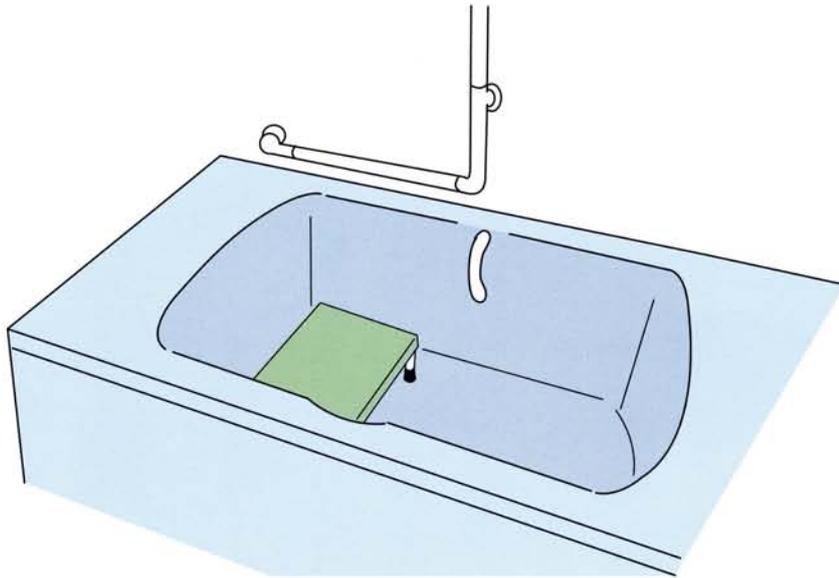
介護保険では住宅改修費に含まれます。



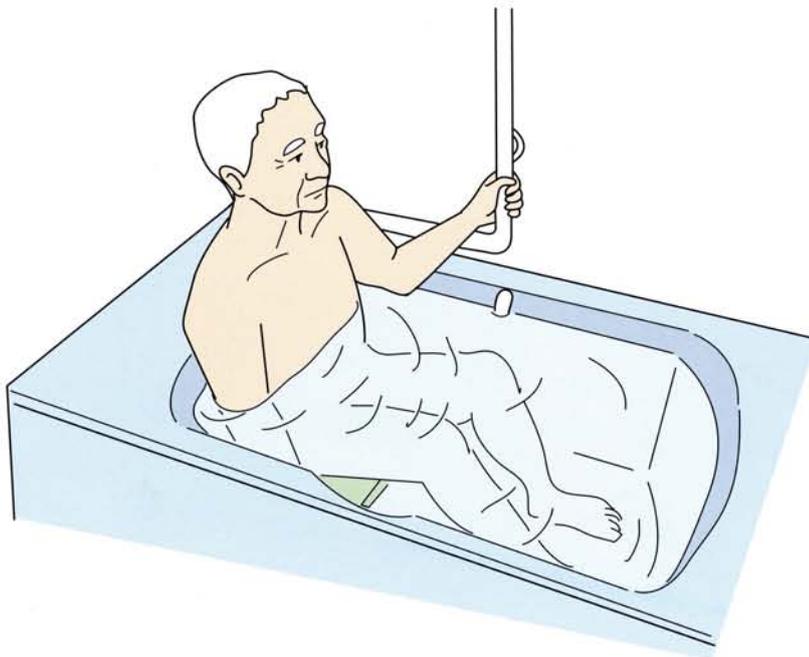
L型手すり

立ち上がりが困難なら、浴槽内に低いイスをおくと、立ち上がりが容易になります。畳から立ち上がるより、イスから立ち上がる方が楽だということと同じです。

しかし、浴槽が深くないと身体のほとんどの部分がお湯から出てしまいます。



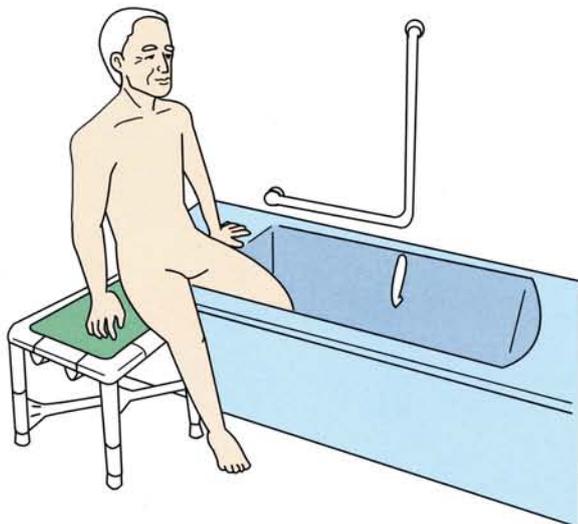
浴槽内にイスをおく



湯から肩が出てしまう

### 2) 後ろに座るスペースがある浴槽の場合

- ① 立ち上がったあと、浴槽の後ろに腰掛けます。
- ② お尻を横にずらし、足を外に出します。



※基本的には、P13、P14に記載されている動作の逆となります。

### 3) 後ろに座るスペースがない場合

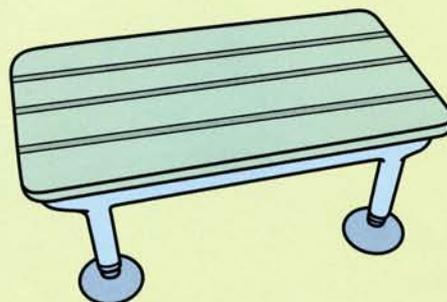
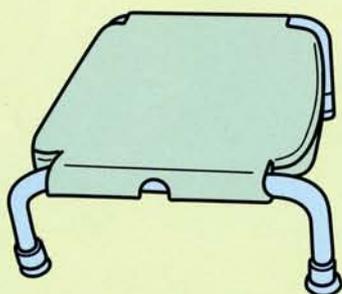
- ① 立ち上がったあと、お尻を浴槽の角に腰掛けます。
- ② お尻をいす側にずらし、足を外に出します。



※基本的にはP15に記載されている動作の逆となります。

## 浴槽内いす・入浴用いす

浴槽の中で座るために使ったり、浴槽が深く、またぎにくい場合にいすを使うと楽になります。上に立ったりしますので、脚部が座面より広いもの、吸着盤などでしっかり固定できるものを選びます。



## 4 浴槽から出られなくなったら

浴槽から出られなくなっても福祉用具を利用すれば、自宅の浴室で入浴できます。

### 1) 脱衣

一般的にこのレベルの方はベッドで脱衣します。

### 2) 移動

脱衣場までの移動は車いすやシャワーキャリーを使います。

寝室から浴室までリフトが設置されていればそのまま吊り上げて移動することも可能です。

車いすやシャワーキャリーへの移乗方法を考えておく必要があります。すでに裸になっていますので、移乗介助方法が普段とは変わります。

ベッドにリフトがあると容易に移乗ができます。

### 3) 脱衣室・洗い場までの移動

部屋の出入り口や通路が狭く、車いすでは通過できない場合もあります。きちんと確認しましょう。

車いすで通過できない場合にはシャワーキャリーなら通過できるということもあります。その場合、4輪がキャスターですと小回りができますが、小さな段差も超えにくくなりますから、段差の解消なども含めて検討してください。

洗い場への段差はリフトで超えることができる場合もあります（後述）。

### 4) 洗体

一般的にシャワーチェアやシャワーキャリーで行いますが、お尻の洗い方を確認しておきましょう。

特に体幹バランスが悪くなってきますと、姿勢を保持するために、シートがゆるめのシャワーチェアを利用する場合があります。身体全体を包み込むようにしますので、体幹は安定します。

しかし、身体は洗いにくくなり、特にお尻は手が入りにくくなります。

### 5) 浴槽への出入り

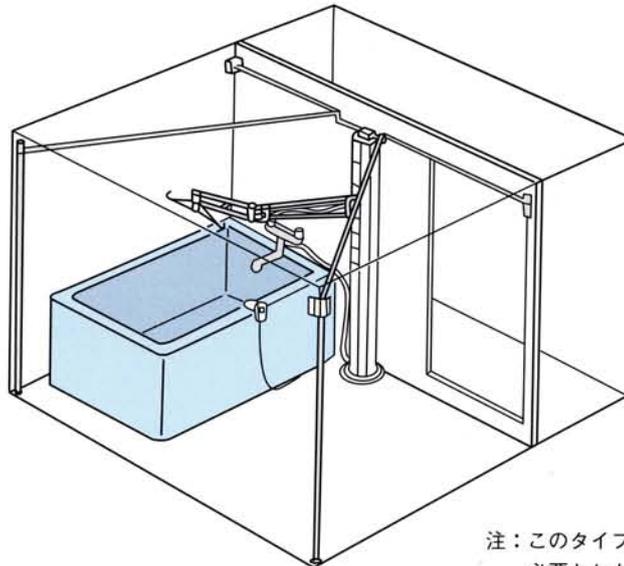
リフトを使うと楽になります。

リフトには、住宅改修を必要としないタイプがありますので、一度検討することをお勧めします。このタイプのリフトは介護保険も利用できます。（次頁参照）

図に示したリフトは脱衣室までハンガーが伸びますので、洗い場と脱衣室との間に段差があっても問題になりません。

洗い場と浴槽の間もリフトで行き来できますので、介助者は持ち上げる必要がなくなります。

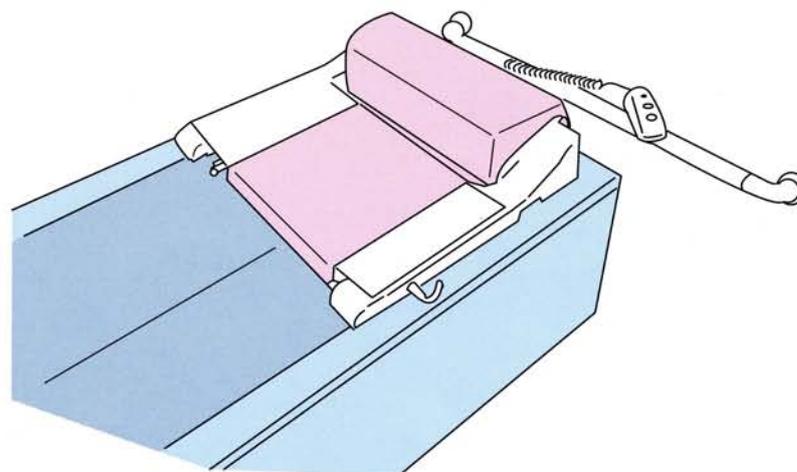
吊具に関しては、身体機能に応じ、介助方法に応じて種々の機種があります。どこで脱衣し、どのように洗い場まで移動し、どのように洗体し、浴槽内での浮力の対応がどうなるかを検討しながら吊具の種類を決めます。一度試してから購入することをお勧めします。



注：このタイプのリフトには、住宅改修を必要としないタイプもあります。

浴槽内で座面が昇降するプースターも利用できます場合があります。選択の視点は、浴槽への脱着が簡単であること、シャワーチェアから横移動で座るときに移乗しやすいことなどです。

あくまでも浴槽内で昇降するだけですから、この座面までの移動は自分でできるか、介助者が容易に介助できることが必要です。



浴槽内昇降機

■ 本誌作成にあたっての参考文献 ■

中央法規発行「福祉用具アセスメント・マニュアル」

平成14年3月

発行者 財団法人 テクノエイド協会

〒101-0052

東京都千代田区神田小川町3-8-5

駿河台ヤギビル4F

TEL 03-3219-8211

FAX 03-3219-8213

編集協力 福祉技術研究所(株)

市川 洵

この情報誌は、東電生活協同組合から中央共同募金会を通じて寄附を受けて作成しました。