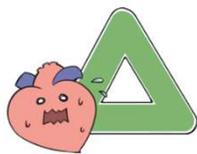
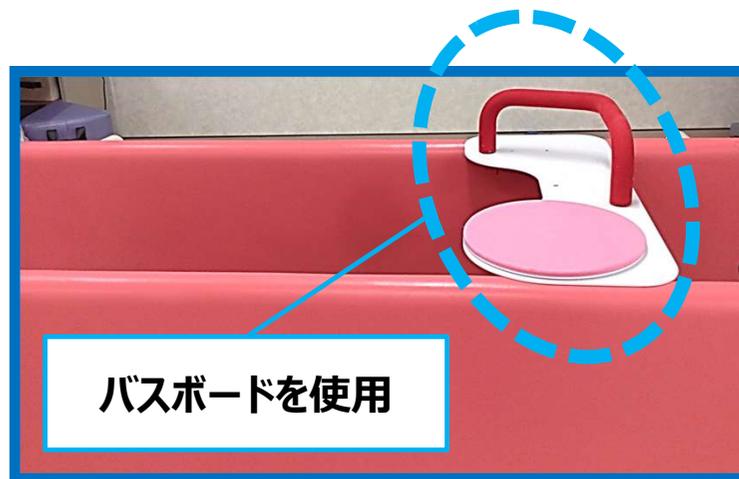


《 入浴動作 》



立って浴槽をまたぐ



バスボードを使用



座って浴槽をまたぐ

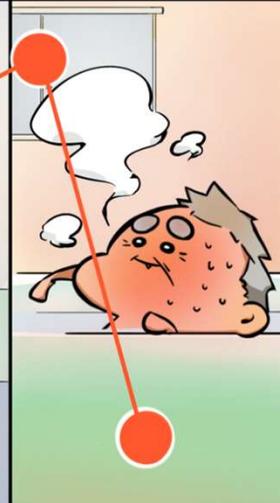
〈立って浴槽をまたぐと…〉

- ① かがみ動作になりやすい。
- ② 片足立ちとなるため、転倒の危険がある。

要注意!!! 《入浴動作 設定》

ヒートショックに注意!!! 入浴時間は10分程度

お風呂は血圧変動が大きく心臓に負担が大きい!

			
暖かい室内	寒い脱衣所	寒い浴室	熱い浴槽内
血圧安定	血管が縮み 血圧上昇↑	さらに 血圧上昇↑↑	血管が広がり 血圧低下↓

浴室と脱衣所の温度は一定にする

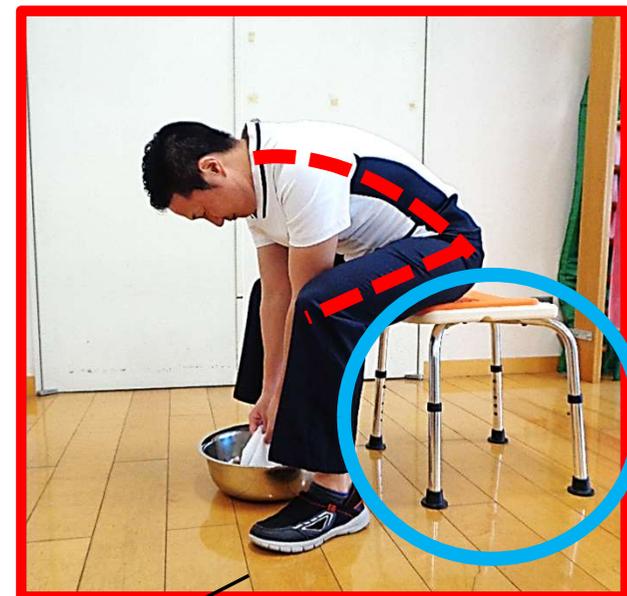
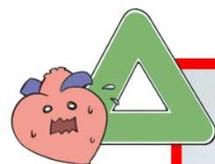


お湯の温度：
40~41°C程度



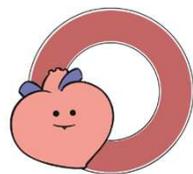
お湯の深さ：胸まで

《 体を洗う 》



・低い椅子では、お腹が
圧迫されやすい。

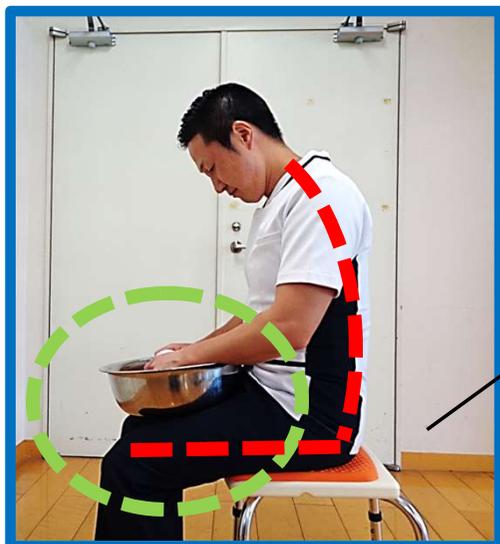
・40cm以上の高い椅子で
うつむくと、お腹が圧迫される。



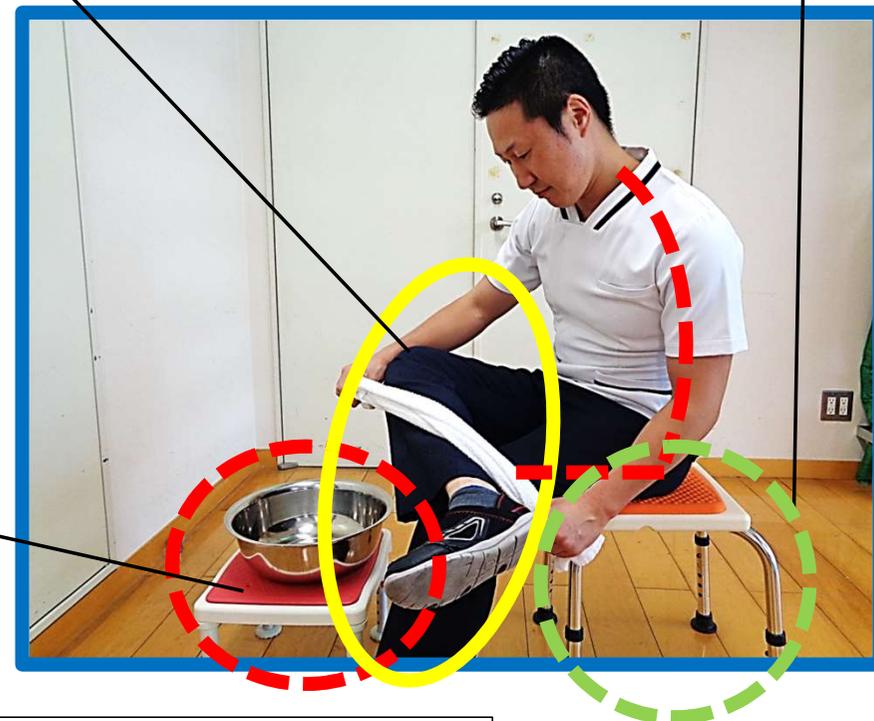
《 体を洗う 》

・足先は足を組んで洗う。

・35～40cmくらい
のシャワーチェア
を使用



・かがみ続けないうために、洗面器は台や膝の上に置く。

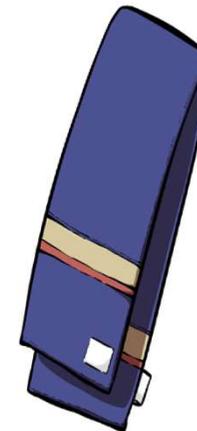


〔ポイント〕

- ① 同じ姿勢・動作を **長く続けない** ことが大切です。
- ② 動作が終わったら、一度休憩を取り入れましょう。

《 体を洗う 》

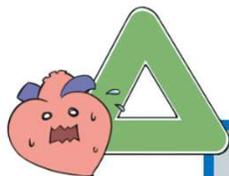
- 長いタオルや長柄のブラシを使用



〔ポイント〕

- ① タオルが短いと、息こらえの動作となりやすいです。
- ② 動作スピードはゆっくりと大きく動かしましょう。
体・髪を洗う、拭くの途中で一度休憩を取り入れましょう。
- ③ 湯気で息苦しさをを感じる場合は、換気をしましょう。

《 入浴（頭を洗う） 》



・腕が高く挙がる、頭を下げすぎると息こらえ動作となりやすい。

〔ポイント〕

・ 腕を高く挙げずに、できるだけ体を起こし、片方の腕だけで洗いましょう。