

神戸町社協居宅介護支援事業所だより

浴室は 危険がいっぱい

ゆったりとした気分にひたれるお風呂を楽しむにする高齢者は少なくありません。

ただし、家の中で浴室ほど危険が潜んでいる場所はありません。

①温度の変化がばげしい
裸になったときやお湯に入ったときに、温度に大きな変化があるため、めまいやふらつきを起こしやすい。

②転倒しやすい
床に石けん水がついたり、水気があるため転倒しやすい。

③溺れる危険がある
浴槽の中で意識障害を起こすと溺死の恐れもあります。

④裸なので無防備
腰などを打つと衣服による防備がないため、ケガが大きくなりやすい。

以上のような危険があるので、高齢者の入浴中は、家族は時間を気にして、いつもより長いようなら声をかけるようにしましょう。

浴槽の安全対策

入浴中の意識障害を予防し転倒を防ぐために、住まいのリフォームなどを含めて、安全対策を施しましょう。

①脱衣室と浴室を暖かく
寒い時期は、裸になる脱衣場の室温が低くならないように暖房を入れておく安心です。浴室も浴槽のふたをあけたり、シャワーを出したりして室温を上げる工夫を。

②手すりをつける

浴槽の出入がしやすくなるように手すりを設置すると安全です。

③すべり止めを敷く

浴室は水気が多くすべりやすいので、凸凹のある床材を使ったり、すべり止めを敷いて、すべりにくくします。

④介護サービスの利用

入浴が大変な場合は、デイサービスや訪問入浴、ホームヘルパーなどによる介助を利用するのもよいでしょう。

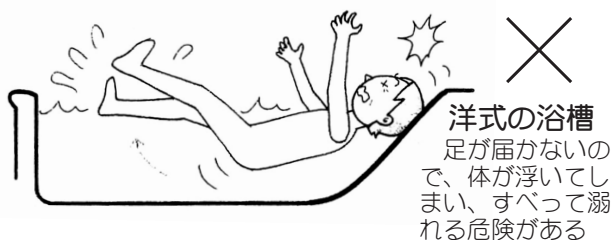
安全な浴槽の選び方

手足が伸ばせるほど広く、背も傾斜がありゆつたりとできる洋式の浴槽は、若い人にはリラックスできる浴槽ですが、高齢者には危険です。「足で踏ん張れない」「背が斜めで体がずり落ちる」浴槽はすべて溺れる可能性があるからです。

ややひざを曲げると、足先や背中が浴槽に接触する程度の長さ、一〇〇cm程度の和式の浴槽が、安定した姿勢をとることができて安全です。

腰かけることを考えて、床から縁までの高さは40cmくらい、

……安全なお風呂の入り方……



座ったときに肩までつかうために、浴槽の深さは50cmくらいがいいでしょう。

空腹時、食後や深夜に入浴しない

空腹時や食後は貧血を起こしやすいので避けます。また深夜から早朝にかけての入浴も心臓血管反応の発作を起こしやすいので危険です。

①寒い日は早めに入浴する
時間が遅くなれば室温の差が大きくなるので、早めに入浴すると安全です。

②長湯はしない

熱い湯に長く入ると血圧が変化しやすく危険です。ぬるい湯に短めにつかりましょう。

③半身浴が安全

肩までお湯につかる入り方は心臓に大きな負担をかけます。心肺の疾患や高血圧症の人は半身浴にします。

