

入浴

入浴は、介護者が直面する最も困難な身体介助のひとつです。これは、非常に密接な体験であることから、認知症の人が不快に思ったり脅かされるように感じることがあるからです。そのため、叫んだり、抗ったり、叩いたりといった混乱した反応を見せることがあります。

このような行動は、認知症の人は何のために入浴するのかを覚えていなかったり、あるいは慎み深さがない、寒い、またはその他の不快感といった快適ではない部分を我慢するだけの忍耐力がないことから生まれます。ここでは、認知症の人の入浴を容易にするためのヒントをいくつかご紹介します。

認知症の人の能力を理解する

必要に応じて手助けできる準備をしておきつつ、できる限り自分で入浴するよう励ましましょう。次の点についての能力を確認しましょう：

- お風呂場を見つける。
- 視界がはっきりしている。
- 平衡感覚を保ち、転ぶ心配がない。
- 腕を伸ばして物に届く。
- 入浴の手順を覚えており、合図や例に従う。
- 異なる製品（石鹼、シャンプー、手ぬぐいなど）の使用方法を知っている。
- 水の温度を感じる。

お風呂場を事前に準備する

- 認知症の人に入浴の時間だと知らせる前に、タオル、手ぬぐい、シャンプー、石鹼などの入浴用品を準備しておきましょう。
- お風呂場を暖かくしておきましょう。
- 体を完全に包んで本人のプライバシーを守り、また暖かくするため、大型のビーチタオルやバスタオルを使用しましょう。
- 水やシャンプーが目に入って痛がらないよう、目を覆う手ぬぐいを用意しましょう。
- 石鹼やシャンプーは手の届きやすい所に用意しましょう シャンプーは、ホテル用サイズのプラスチックケースの物を使用するようにしましょう。
- バスタブにお湯を張り、認知症の人のお湯に入ることに対する反応を確認しましょう。認知症の人がバスタブの中に座ってからお湯を満たす方が良い場合もあります。
- お湯は 2-3 インチ (6-7 センチ) の深さでのみ使用しましょう。
- 手持ち型のシャワーへッドを使用するようにし、水流が強くならないよう注意しましょう。
- お湯の温度に注意しましょう。認知症の人は、危険なほどお湯が熱くなっていても感じなかつたり、水が冷たすぎると入浴を嫌がつたりします。

作業自体ではなく、認知症の人に焦点を

- 認知症の人に選択肢を与えましょう。 例えば、今入浴したいか、あるいは15分後が良いか、またはお風呂に入るかシャワーを浴びるかなどです。 「お風呂に入ろう」よりも、「さあ、洗おう」と言うようにしましょう。
- 入浴の手順の中に、認知症の人の役割があるようにします。 例えば、手ぬぐい、スポンジ、シャンプーのボトルを持つなどです。
- 認知症の人にとって、入浴は脅迫的に感じられる場合があることを理解しましょう。 入浴に抵抗したり反抗する場合は注意をそらし、後ほど再度試すようにしましょう。
- 認知症の人の努力と協調性をたびたび褒めるようにしましょう。
- 常に認知症の人の尊厳、プライバシー、快適さを守りましょう。 なるべく無防備に感じないよう、脱衣の際には体をバスタオルで包むようにしましょう。
- 認知症の人が浴室の鏡の反射により他人が浴室内にいると感じてしまう場合は、鏡を覆うか取り外すようにしましょう。
- できる限り、親しい同性の人が入浴を手伝うようにしましょう。
- 柔軟性を持ちましょう。 認知症の人が望めば、着衣のままバスタブに入れたりシャワーを浴びさせてあげましょう。 服が濡れてから脱衣したいのかもしれません。
- シャワー用の椅子やその他の冷たい、あるいは触り心地の悪い表面をタオルで覆いましょう。
- 認知症の人に焦燥性興奮が見られた場合のためのアクティビティを用意しておきましょう。 例えば、ゆったりした音楽を流したり、一緒に歌を歌うなどです。

入浴プロセスを適応させる

- 毎日の入浴時間を決めましょう。 もし認知症の人が通常は朝に入浴する場合、夜の入浴は混乱を招くことがあります。
- 各入浴プロセスの間、簡単な言葉で認知症の人を誘導しましょう。 例えば、「バスタブに足を入れて。」「座って。」「石鹼をどうぞ。」「腕を洗って。」などです。
- 「私の真似をして」のテクニックを利用するなどして、どうするのかを認知症の人に合図して思い出させましょう。 認知症の人の手の上に自分の手を重ね、ゆっくりと洗う動きをガイドします。
- 高さを調節できるタブ用ベンチやシャワー用の椅子を使用しましょう。 その方が容易であれば、認知症の人はシャワーを浴びる間座っていられます。
- 認知症の人の洗髪が、一番難しい場合があります。 タオルを使用してシンクでシャンプーおよびリンスをし、認知症の人の顔にできるだけ水がかからないようにしましょう。
- 認知症の人の下腹部は、特に失禁の問題がある場合、確実に洗うようにしましょう。
- 肌の重なりや乳房の下なども確実に洗うようにしましょう。

プロセスを単純化する

- 石鹼を入れておけるよう、体を洗うタオルにポケットをつけます。
- 毛髪と体を両方洗える多目的ジェルを使用しましょう。
- 洗い流しが必要ない特別な石鹼を使用しましょう。
- 泡立てるのが簡単なナイロンネットのスポンジを使用しましょう。

入浴の代替案を考慮する

- 毎日体の一部分ずつ洗います。
- 頭部のシャンプーは違う時間か、違う日に行なうことを考慮します。
- シャワーや入浴をしない日は、タオルで拭き洗いします。

入浴後のケアを忘れない

- 特に認知症の人に失禁の問題があつたり、寝たきりの場合、発疹やただれがないか確認します。
- 体を乾かし、新しい衣服に着替える間、認知症の人には座っていてもらいましょう。
- 濡れている所が無いように確認しましょう。 体を拭く時は、擦らずに軽く叩くようにしましょう。
- 綿棒を使って足の指の間を乾かしましょう。
- 肌を柔らかく保つようローションを塗りましょう。
- コーンスタークやタルカム・パウダーなどを、乳房の下や肌のひだに使用しましょう。 制汗剤を使用しない場合は、重曹を使用しましょう。

お風呂場を安全に

- 認知症の人をお風呂場で一人にしてはいけません。
- 湯沸し機の設定温度を下げ、火傷するような負傷を防止しましょう。
- 認知症の人が自身で入浴する際にも、お湯の温度は常に確認しましょう。
- すべり防止マットをバスタブやシャワールームに配置しましょう。
- 壁に掴み棒を設置し、バスタブやシャワールームでは椅子を使用しましょう。
- 浴室の床は、水溜りが無いものにしましょう。 カーペットを敷くことを考慮しましょう。

Alzheimer's Association は、アルツハイマー病の介護、サポート、そして研究において世界を率いるボランティア組織です。

2004年10月更新