



「生きていこう」がはじまる入浴ケア

～ふろフェッショナルになろう～

合同会社松本リハビリ研究所所長 松本健史



自己紹介



松本健史

合同会社松本リハビリ研究所 所長

- ・ 72年 大阪生まれ
- ・ 97年 関西大学法学部政治学科卒業
阪神大震災ボランティア
- ・ 00年 九州リハビリテーション大学卒業
- ・ 00年 熊本機能病院勤務
- ・ 04年 NPO法人丹後福祉応援団
 ディサービス「生活リハビリ道場」開設参加
- ・ 07年 介護雑誌『ブリコラージュ』連載
- ・ 10年 『生活リハビリ術』出版
- ・ 14年 『認知症介護その関わり方、間違いです!』出版
- ・ 17年 松本リハビリ研究所 所長

介護とリハビリをつなぐ生活期リハビリ
テーションを専門に活動。
介護分野でのリハビリについて研修・執筆
趣味：マラソン

プロフェッショナル

元 気 の 流 儀

ただの風呂じゃねえか？人々は笑った・・・



百葉の会 人材開発室部長

高口光子ちゃん

高口光子氏が提唱する ケアの三原則

寝たきりにしない、させない

生活習慣を大切にす

その人の持てる力を活かしていく

1.「生きていこう」が始まる入浴ケア

- **機械浴は今までの生活習慣になかった
病気したから、年をとったから・・・
と気持ちが折れてしまうかも？**
- **肩までつかる個浴に入れたら
これなら温泉にいけるかも？
と元気になれます！**







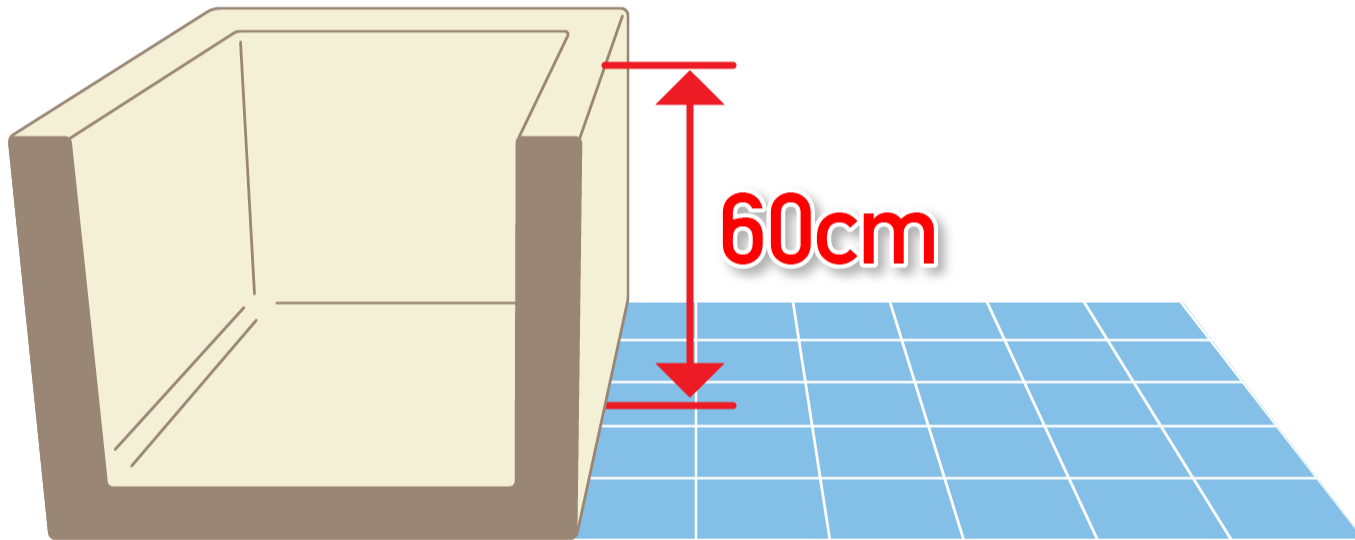
「温泉にも行けるかも・・・」

- 心が広がり行動が広がる**
- そんな関りができるのが入浴ケア**

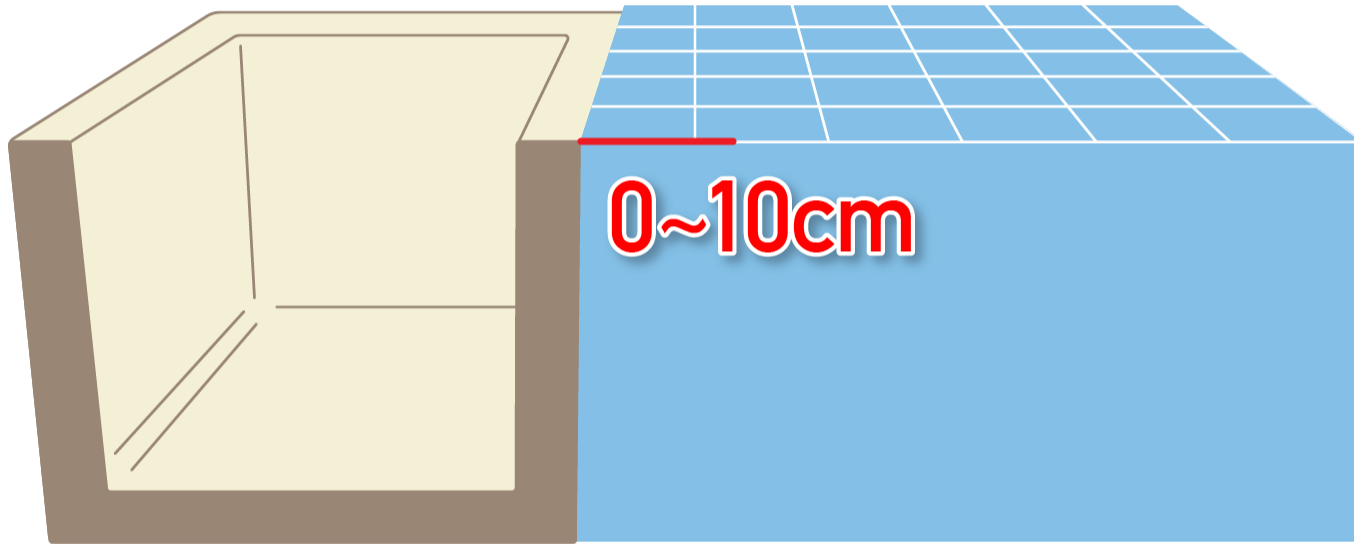
2. 環境でこんなに変わる！

- ・お風呂環境設定のポイント**
- ・福祉用具や浴槽の基礎知識**

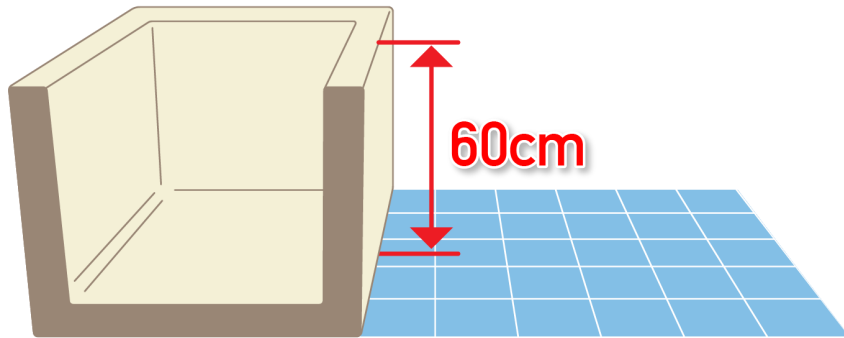
据え置き型



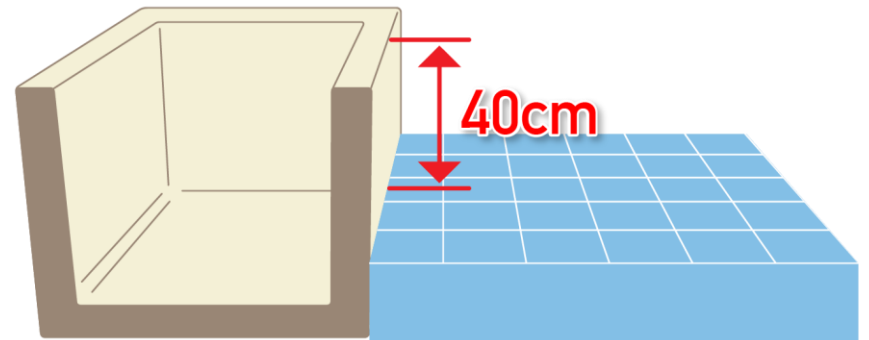
埋め込み型



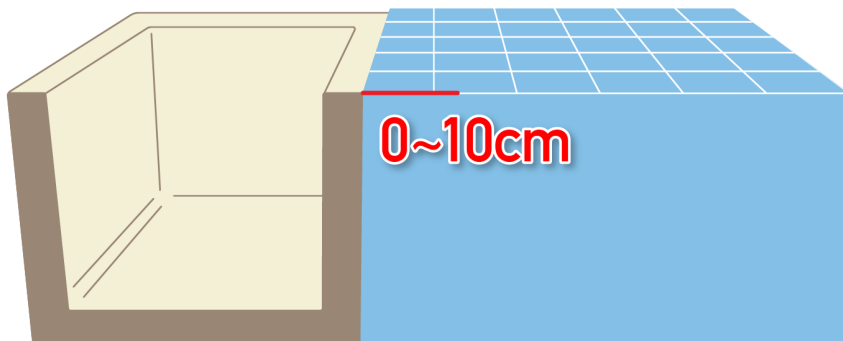
据え置き型



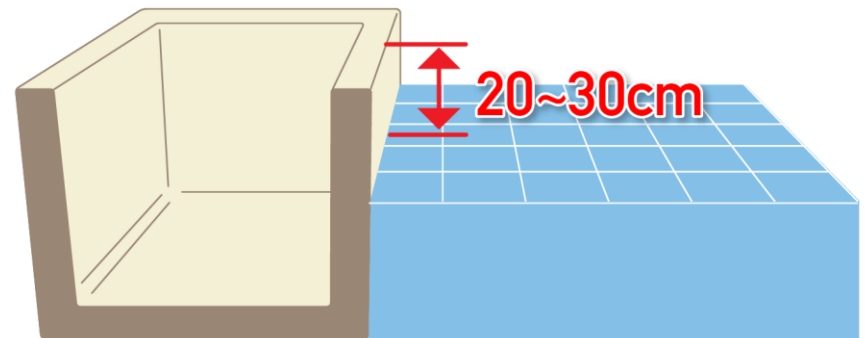
半埋め込み型



埋め込み型

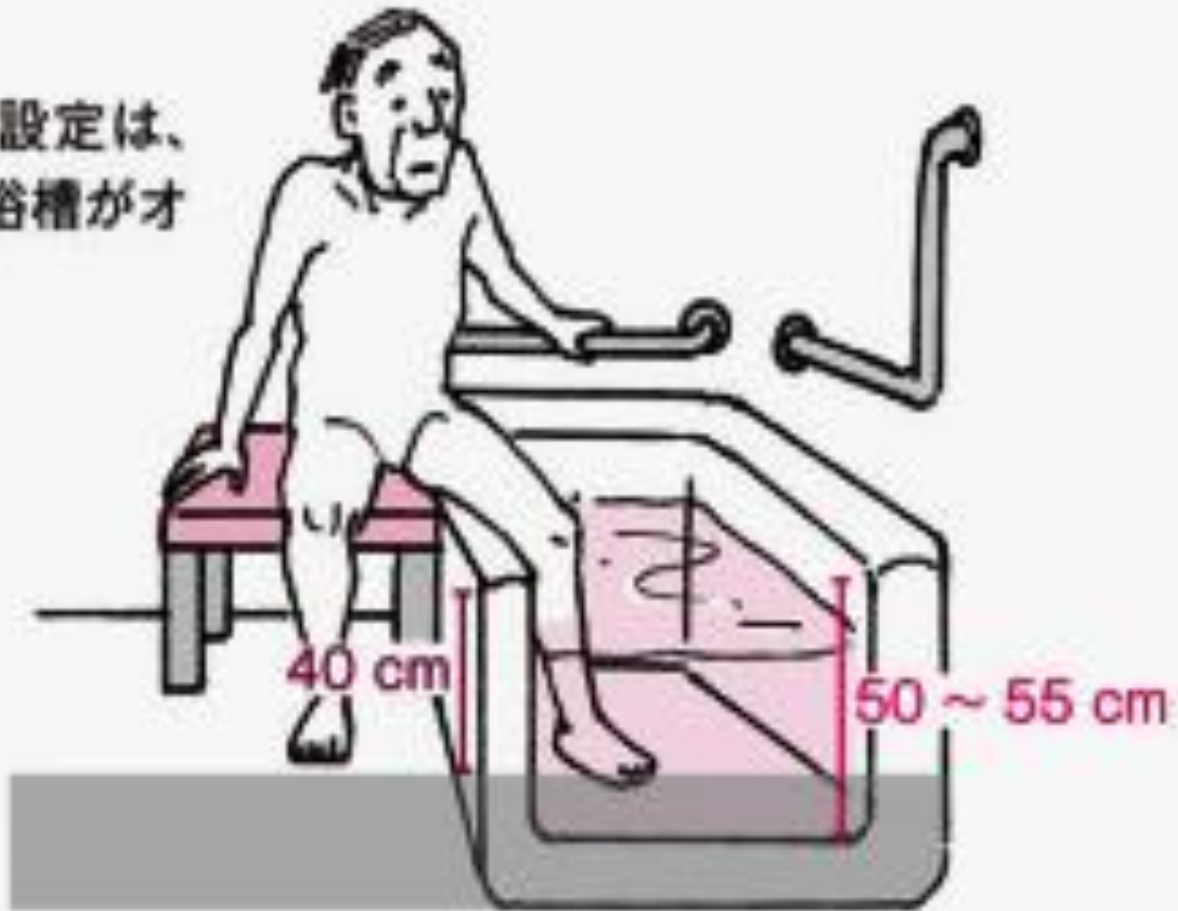


落とし込み型



お風呂も座れると入れる

お風呂の環境設定は、
半埋め込み式浴槽がオ
ススメ！



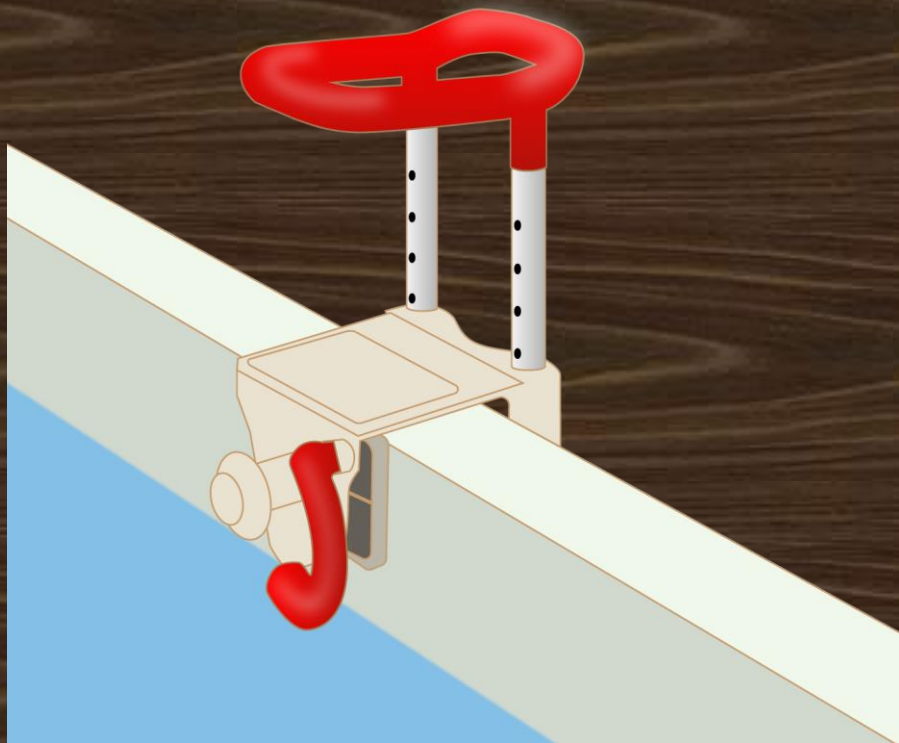
おはよう21 19年4月号増刊 自立支援・重度化防止のための介護技術
松本健史著（中央法規出版）

福祉用具 バスアーム 滑り止めマット

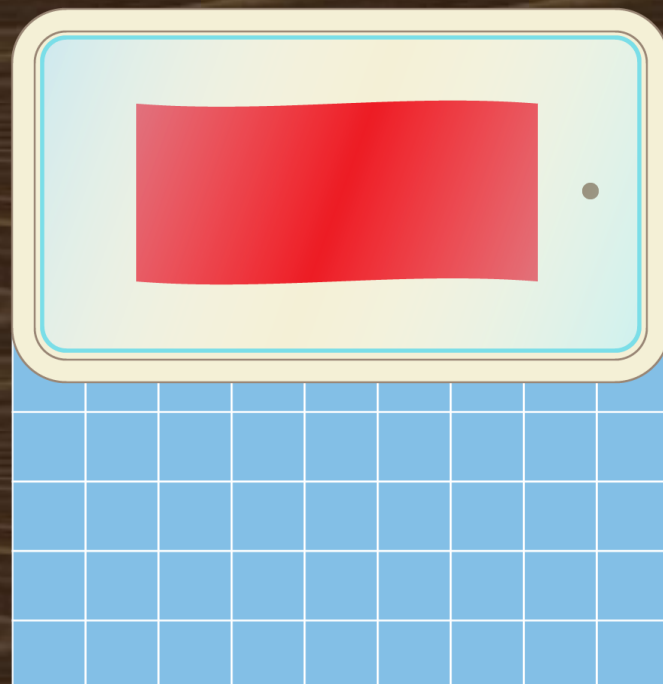


福祉用具 バスアーム 滑り止めマット

福祉用具 バスアーム



福祉用具 バスマット



3. 入浴は介護で一番難しい！

- ・全ての介助で役立つ解剖学的ポイント**
- ・ズボンをつかむような介助をしているとお風呂はうまく介助できない**
- ・骨盤の解剖学を理解すると支えるポイントが見えてくる**

指でつかむ「フィンガーサポート」

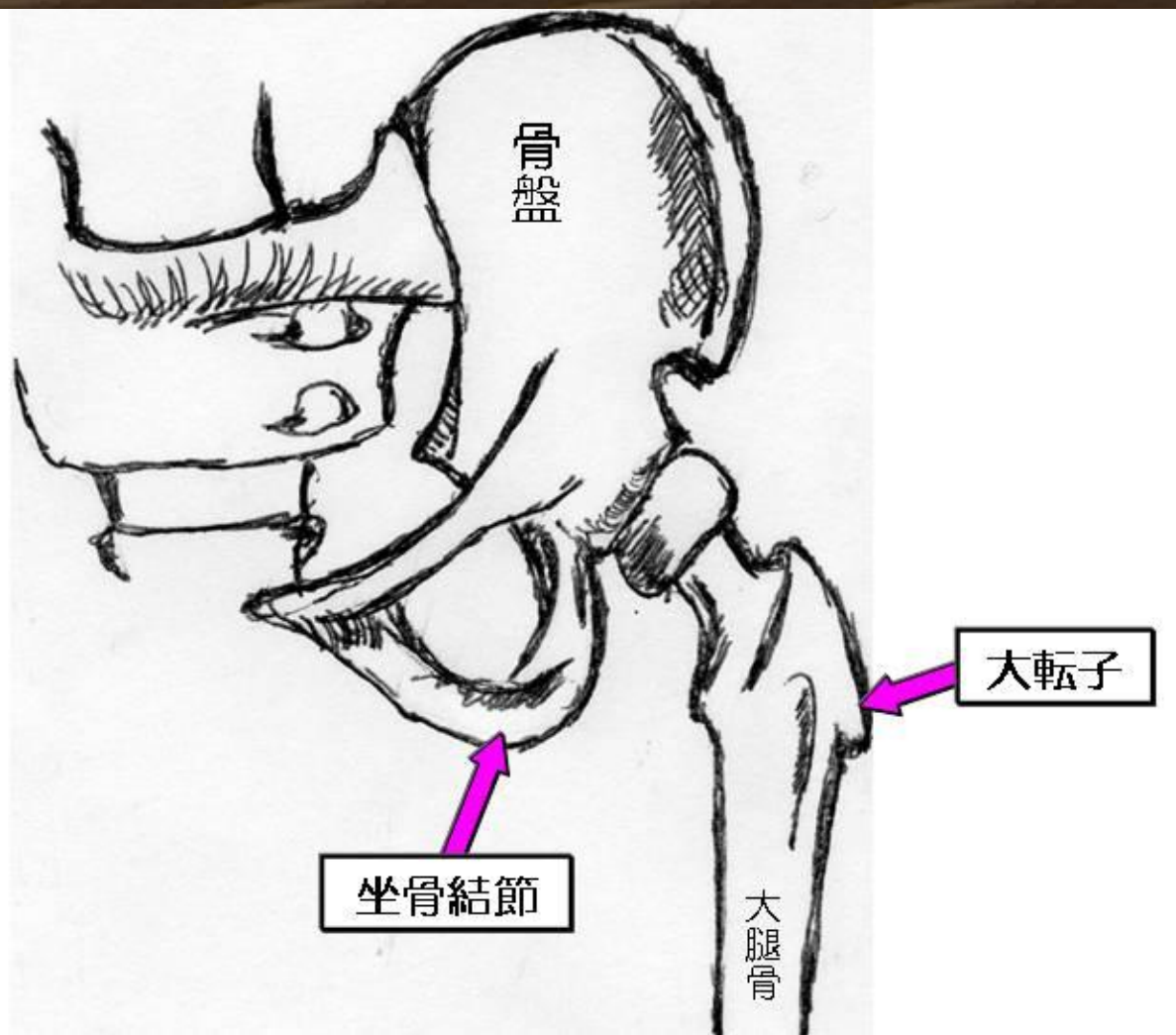


パーム介助 スボンにはひっばらない



お尻を両手で包むように支えると
ご本人の動き出しを大切に介助ができる

転倒予防のすべてがわかる本 松本健史著(講談社)



骨盤

大轉子

坐骨結節

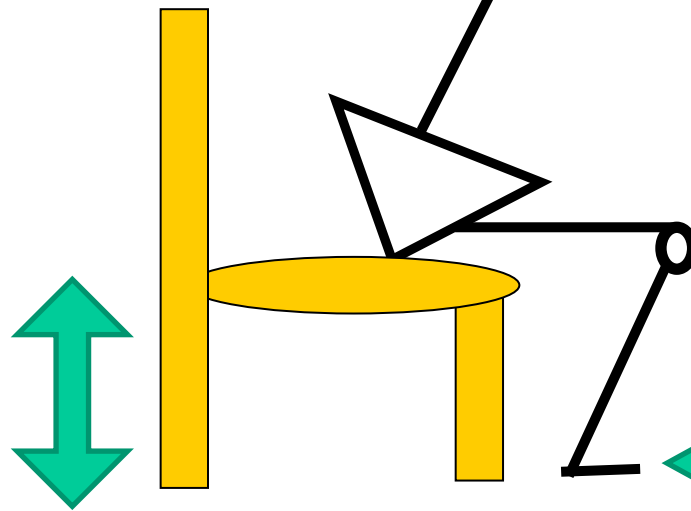
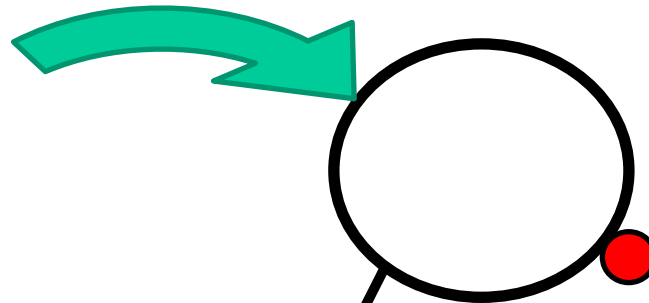
大腿骨

4. ヒトの動きに必要なのは 筋力よりもバランスです！

- ・全ての場面で役立つ運動学的ポイント**
- ・ヒトの立ち上がりの3条件**
<前かがみ・足を引く・適した椅子の高さ>

立ち上がりの3条件

①前かがみ



②足を引く

③適した椅子の高さ

浴槽からの立ち上がり3条件

①前かがみになる



5. 入浴介助実技の実際

- ・生活動作の宝庫である入浴を
リハビリに活かす
- ※写真入りで解説

**① 浴槽のフチを手でつかんでもらい、
お尻を移動。**

**この時、手のひら・足底・お尻が安定
していることが大切。
黄金のトライアングルといえます。**



**② 浴槽のフチを手でつかみ、
お尻が安定したら足から浴槽に入ります。**

**この時、足が麻痺などで動きにくい場合は、
職員が介助します。**



- ③ 足を入れる際、後方への転倒を予防するため、背中を職員がしっかり支えます。恐怖心がでないように、「支えてるので大丈夫ですよ。」など声かけをしましょう。**



**④ 浴槽の中でふらつくと、
溺れてしまう危険もあります。
また恐怖心にもつながります。
できるだけ安定してつかれるような位置を
探しましょう。**

写真では浴槽のコーナーにもたれています。



- ⑤ 本来浴槽に沈めて使う入浴台を、
足側に置き、工夫して使っている様子。
入浴台を蹴るようにすることで
浴槽内で体が安定します。



**⑥ 立ち上がりの3条件を意識して、
前かがみ、足を引く姿勢をつくってから
立ち上がりを介助します。**



まとめ

- 入浴は「生きていこう」という心のケアにつながります
- 浴槽の種類、福祉用具など環境を整えることが、入浴ケアの第一歩
- 運動学、解剖学を踏まえた介助方法を知ること、肩までつかる気持ちのいい入浴が実現できます