

# 「入浴」

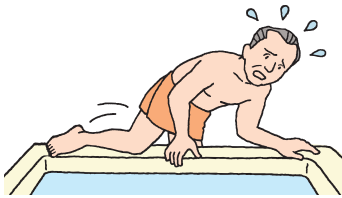
心も身体もすっきりさわやかに、そして安全に

まず、入浴事故を防ぐ  
ことから始めましょう

日本人はお風呂好きとよく言われます。ゆったりと湯舟につかって一日の疲れを癒す生活は欠かすことができないリフレッシュと言えるのではないのでしょうか。しかし、加齢とともに筋力や身体のバランスが低下することで、しだいに入浴が困難になるとともに危険も伴ってきます。家庭内での事故で亡くなる人は、年間1万人以上。特に65歳以上で高い割合を示すのは、転倒・転落と浴槽内での不慮の事故です。つまり、浴室は高齢者や身体が不自由な方にとって大きな危険が隠れた場所でもあります。いつまでも安全で快適な入浴を楽しむために、便利な福祉用具の活用や介助者のサポートも大切です。

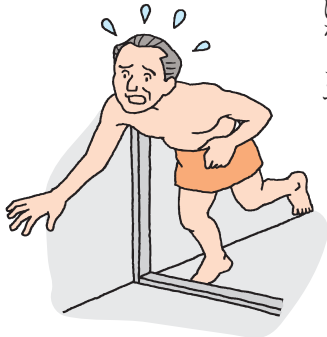
お風呂へつかるためには  
「またぎ」動作が必要で

基礎体力やバランス能力が低下した高齢者の方、身体が不自由な方にとって「またぎ」動作は非常に危険な動作。床から足を高く上げないと入浴できない浴槽はまさに転倒事故の起きやすい状況であり、介助者が付き添っていたとしても安全とは言い切れません。安心して入浴を楽しむためには、身体の状態やお風呂環境に応じた福祉用具を活用し、安心して安全な入浴を楽しみましょう。



わずかな段差でも、  
浴室では大事故の原因に

たとえば、脱衣場と洗い場の境にある段差。わずか数cmであっても、滑りやすい浴室でつまづいて転んでしまえば大事故に発展することも。その転倒が原因となつて寝たきりにつながってしまうケースも珍しいことではありません。事前に浴室までの導線や浴室内の危険要素をチェックして排除しておくことが、ご家族にとってもご本人にとっても安心への近道になります。



## ミニ知識

安全な入浴を楽しむために  
**介護保険を利用した  
住宅改修も可能です**

- 浴室への住宅改修の導入は4つの環境に分けて考えましょう
- 1 浴室内の移動環境づくり
  - 2 身体を洗うための環境づくり
  - 3 浴槽の出入り動作の環境づくり
  - 4 浴槽内の立ちしやがみの環境づくり
- 詳しくは▼P155

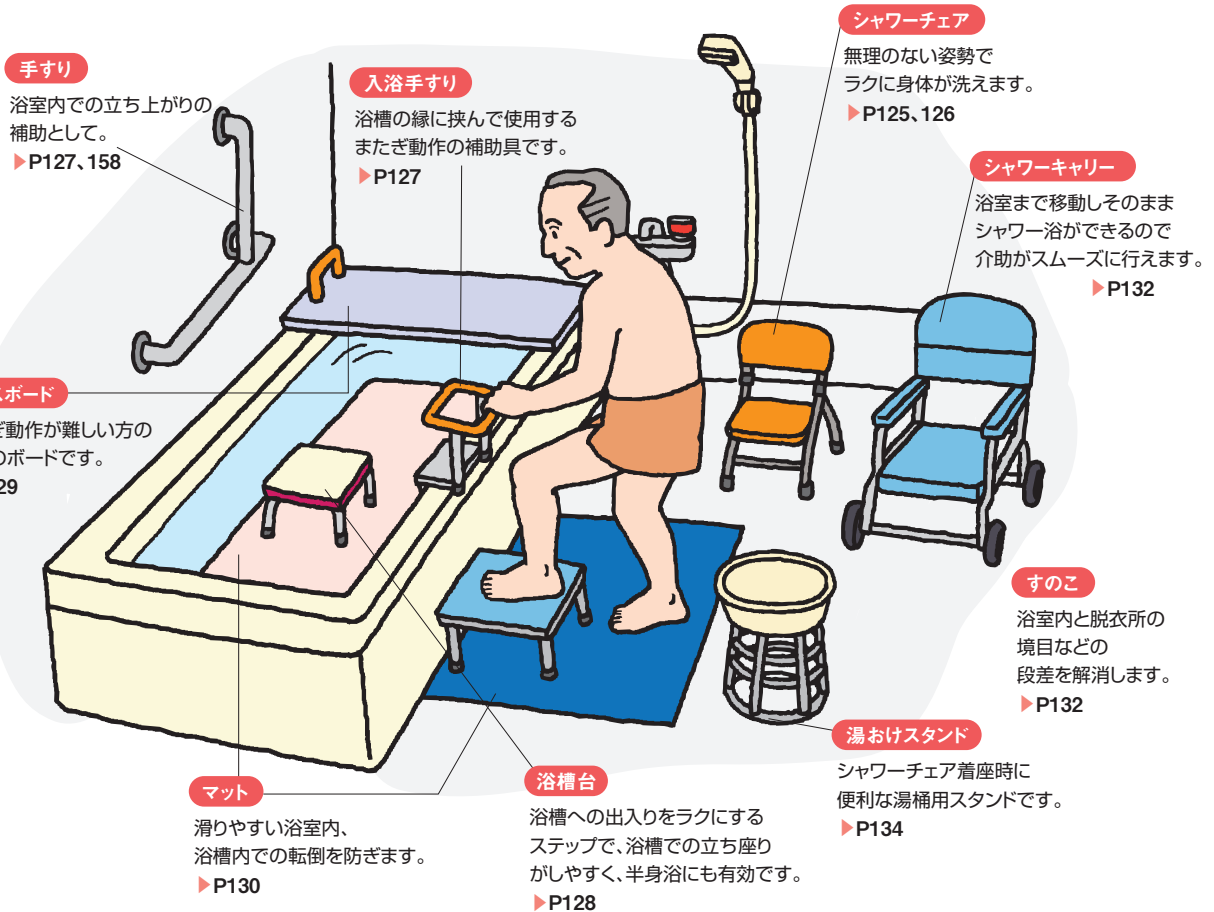
### 介護保険の住宅改修の対象工事

- 手すりの設置
- すべりにくい床材への取り替え
- 床のかさ上げなど
- 浴槽の取り替え
- 引き戸などへの扉の取り替え及び新設
- 内開き戸を外開き戸へ取付け直し
- 排水溝の設置
- 床上げに伴う浴槽水栓等の位置の変更

ひと言メモ 交通事故で亡くなる方が約8000人、お風呂の事故で亡くなる方は約14000人。事故対策が急がれます。

## 安全に安心してリフレッシュできる 入浴用品の選びのポイント

### お風呂で入浴



### お部屋で入浴



※介護保険の利用により、1割負担で購入できる商品には マークをつけています。