

【生活支援技術】

＜清潔の支援＞

所属 _____

氏名 _____

環境整備

快適な環境を整える条件は6つある。

- ① 整理整頓
- ② 空調
- ③ 光
- ④ プライバシーの保持
- ⑤ 至適温度と湿度
- ⑥ 音

MEMO

落ち着く空間作り

- ・換気はこまめに行う
 - ⇒ 空気の清浄性を保つ
- ・室内に太陽光を入れる
 - ⇒ 紫外線で殺菌効果を得られる
- ・ゴミや埃がなく、
 - ⇒ 清潔保持ができていている
- ・プライバシーを保つ
- ・雑音がない

・・・など

MEMO

室内の温度・湿度

<最適な温度>

夏:25~27℃/冬:18~23℃

<最適な湿度>

夏:50~65%/冬:45~60%

しかし、体温や体感温度は人によって異なる
⇒ 施設での集団生活では、衣類や掛物による個別の調節が必要

MEMO

寝具の選択

<夏場>

- ・薄手で熱がこもらないもの。
- ・身体に密着しにくいものが好ましい。

<冬場>

- ・肌触りがよく吸放湿性に富み保湿性のあるもの。
- ・暖かいものが好ましい。

MEMO

身支度

＜身支度の目的＞

- ・健康維持 ・生活リズムを作る ・QOL向上
 - ・個性を出す ・他者と良い関係を築く
- ・・・など
- ・人は身支度を整えることで、気分も変わり、気持ちも高揚して**生活意欲が向上**する。
 - ・社会生活の中で相手に不快な思いをさせず、**円満な関係を維持**することができる。
 - ・自分らしさを出すことで、**充実感・満足感を得る**ことができる。

MEMO

【クイズ】

①～③の()に合う記号を選んで下さい。

整容行動には(①)、(②)、(③)、
ひげの手入れ、整髪、爪の手入れ、化粧など
があります。

- イ) 洗面 ロ) 更衣 ハ) 排泄
ニ) 洗顔 ホ) 口腔ケア

MEMO

【クイズ】

爪の周囲の皮膚に化膿や炎症がある場合、
介護職が爪切りをできるでしょうか？

MEMO

【クイズ】

安全カミソリを使用したヒゲそりの介助は、
医療行為でしょうか？

MEMO

【クイズ】

①～③の()に適切な記号を選んで下さい。

衣類の役割は、体温(①)、皮膚の(②)、
快適な生活の維持、(③)の表現と社会生活
の適応です。

イ) 調整 口) 個性 ハ) 保護 ニ) 恒常性

MEMO

【クイズ】

①～④の()に適切な記号を選んで下さい。

高齢者の衣類を選ぶ時、(①)・(②)のよい、
肌に(③)が少なく、(④)があり機能的な素材、
サイズがあつた、着脱し易く、軽いものが適している。

イ) 吸湿性 口) 通気性 ハ) 刺激 ニ) 伸縮性

MEMO

更衣介助

更衣介助を行う際の主な注意点として、
下記の①～③がある。

- ① 室温を調節する
- ② プライバシーに配慮する
- ③ 患側の腕や足を無理やり伸縮しない

MEMO

① 室温を調節する

着脱する際に、裸若しくは薄着になるため、
更衣する環境の室温を熱くならず寒くならず
の調整を行う必要がある。

MEMO

②プライバシーに配慮する

着脱の際に肌が露出するため、**同性介助が望ましい**。また、肌の露出を最小限にするため、バスタオルなどを活用して**対象者のプライバシーに配慮**する。

MEMO

③患側の腕や足を無理やり伸縮しない

- ・脳卒中の後遺症による麻痺や、老化に伴う関節の拘縮などがある対象者も少なくない。
- ・ADLと同様に**関節可動域(ROM)を把握し**、着脱を行う必要がある。
- ・無理に行うことにより、痛みの出現や骨折・脱臼を起こす可能性があるので注意する。

**麻痺や拘縮がある場合、
脱ぐ時は健側から、着る時は患側から！**

MEMO

【クイズ】

更衣時における皮膚の観察項目について、
下記の①②以外に3つ出してみましょう。

- ① 乾燥
- ② 内出血
- ③
- ④
- ⑤

MEMO

【クイズ】

入浴時におけるお湯の温度は、
どれが望ましいでしょうか？

①34～37℃

②38～41℃

③42～45℃

MEMO

安全な入浴のために

- ・ 入浴は空腹時や満腹時は避ける。
- ・ 脱衣所と浴室内の温度差を極力小さくする。
- ・ 入浴により体力を奪われるので、体調不良時には医療者とよく相談する。

MEMO
