

【生活支援技術】

＜清潔の支援＞

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

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**が得られる
- ・ 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

室内の温度・湿度

<最適な温度>

夏: 25~27 °C / 冬: 18~23°C

<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

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。

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。

【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

【正解】

①イ ②ニ ③ホ

- ・ 整容行為の支援では、「その人らしさ」への支援が基本であり、安全に爽快感や清潔感を得て、自尊心を満足させることが大切。
- ・ 自分で行うことも生活意欲の向上につながるため、できないところに対して、自分で行えるような工夫が必要になる。

【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？

【正解】

× 介護職は爪切りをできない

2005年7月に厚生労働省からの「医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について」という通知より、専門的管理を必要としない「爪切り」は医療行為ではないとされた。

しかし、白癬など爪そのものに異常があるような場合や、爪の周囲の皮膚にも化膿や炎症がある場合の爪切りは、介護職は行うことができない。

【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？

【正解】

○医療行為である

2005年7月に厚生労働省からの「医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について」という通知より、安全カミソリなどカミソリ及びハサミなどの刃物を使用する「ひげ剃り」は医療行為となった。

⇒ ひげを剃る際、介護職は電気カミソリを使うこと。

- ・ 先ずはご本人に行って頂き、仕上げを介護職が行う
- ・ 剃り残しを無理に剃ろうとすると皮膚を傷つけてしまうので注意する

【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

【正解】

①イ ②ハ ③ロ

- ・衣類は身体を自然環境から守り、体温を一定に保つために着用する。
- ・場面に応じた衣服を着用することで、自分らしさを表現し、快適な生活を送ることができる。

【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 ロ) 通気性 ハ) 刺激 ニ) 伸縮性

【正解】

①イ ②ロ ③ハ ④二

- 衣類を選ぶときは、季節やTPOに応じたものを選ぶ。
- 衣服は個性を出すものであり、その人らしさや好みに十分配慮する。
- その人の健康状態や運動レベルに応じたものを選ぶ。

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

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。

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。

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！**

【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

【正解例】

剥離、腫れ、褥瘡(順不同)

- ・ 高齢者は、
 - ① 皮膚の水分量が少ないため乾燥しやすく、クッション性が乏しい ⇒ 内出血を起こしやすい
 - ② 皮膚が薄く、破れやすい ⇒ 更衣時には注意
- ・ 臀部では褥瘡発生の有無を観察する。
 - ⇒ 予防と早期発見が重要
 - ※ 赤い部分を指で3秒軽く押し、指を離れた際に白くなったら褥瘡ではない。

【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？

① 34～37℃

② 38～41℃

③ 42～45℃

【正解】

②38～41℃

- ・ 38～41℃では副交感神経の働きが促進され、**リラックス効果が期待できる。**
- ・ 42℃以上のお湯で入浴すると、血管が収縮して急に血圧が上昇するので注意する。

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。

【参考文献】

1) メジカルフレンド社 介護福祉士実践シリーズ5巻 老人介護の基礎技術(1) 平成6年3月14日 第1版第6刷発行 著者代表 望月弘子

2) 中央法規出版 介護職員 初任者研修テキスト 第2巻 自立に向けた介護の実際 2013年9月10日 初版第2冊発行 編集 黒澤貞夫・石橋真二・是枝祥子・上原千寿子・白井孝子 発行者 荘村明彦

教材作成

特別養護老人ホーム 天恵荘

看護部長 黒田 美穂

お疲れさまでした