



## 間違いだらけの浴槽の入り方 本当に安全な跨ぎ方法教えます

皆様、本年も大変お世話になりありがとうございました。  
来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。  
さて今回も理学療法士がご利用者様の生活動作についてどのように  
「評価」、「目標設定」を行っているかご紹介したいと思います。  
今回は「入浴動作」についてお伝えします！  
その中でも「浴槽の入り方」を中心に話したいと思います。



### 1. 評価

まず入浴動作を実際に評価、観察をします。  
大きくは自立・見守り・介助、この3つに分けられます。  
今回、理学療法士がどのように評価を行っているのか  
をご紹介させていただきます。

1. 浴槽内に座ることができる
2. 浴槽から立ち上がることができる
3. 浴槽の跨ぎ動作が行える
4. 浴室内を一人で移動することができる
5. 脱衣、着衣が安全に行える
6. 洗体、洗髪が行える

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



### 2. 問題点抽出

入浴は身体を綺麗に保つためにとても重要なことです。  
また人間にとってお風呂に入ることは大きく3つのメリット  
があります。①体内からの体臭を抑制②血行を促進させ  
疲労回復③睡眠の質、免疫力の向上があります。  
しかしお風呂内では床も滑りやすいし、跨ぎ動作もあります。  
その為より慎重に、かつ正しい知識が必要です。  
そこで今回、「正しい浴槽の入り方」についてご紹介させて  
頂きます。



【腰掛けて足を順番に入れる】



【シャワーボードあれば尚良し】



### 3. 目標設定

問題点が抽出できたら身体状況や疾患、ニーズなど  
複合的角度から目標設定を行います。

- 【3か月で達成を目指すものを短期目標】
- 【6か月で達成を目指すものを長期目標】

例)入浴が目標  
短期目標: 洗体、洗髪が行える  
長期目標: 洗体、洗髪、入浴動作が自立にて行える



### 4. 施設での取り組み

#### 「入浴」が目標の方への機能訓練

目標設定が出来たらデイサービスにて目標達成  
に向けての機能訓練を実施していきます。

- ・浴槽内から立ち上がる為の起立訓練
- ・洗体、洗髪動作の模倣訓練
- ・浴槽に入る為のまたぎ動作訓練

理学療法士、スタッフ、ご利用者様ともに自立支  
援を常に念頭に置き動いて頂くように取り組んで  
おります。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困り  
の声がありましたら、是非ご相談下さい！