

入浴 安全に無理なく

年齢を重ね、浴室で滑りそうになったり、背中を洗いつらいと感じたりしている人も少なくないだろう。安全に無理なく入浴するため、ホームセンターなどで扱っている浴室用品の選び方や使い方の工夫を専門家に聞いた。(上田津希乃)

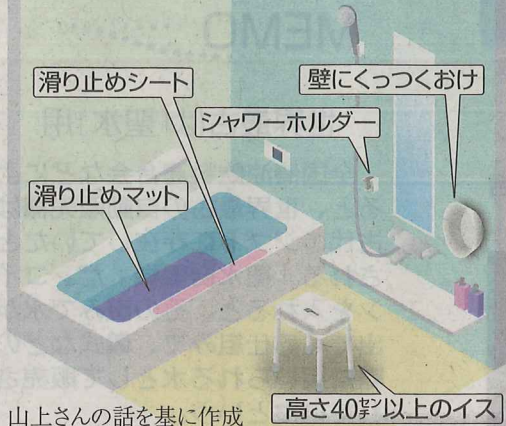


滑り止めなど浴室用品活用

は、「100円ショップやホームセンターの商品でも、活用できるものが色々あります」と話す。買い物に行く前にまず、入浴時の動きをシミュレーションしてみたいという。浴槽に入浴する時やシャワーを使う時にどこをつかんでいるかなどを確認すれば、必要なものが見えてくるからだ。例えば、高齢者は浴槽のふちをまたぐ際、ふちがぬれているとつまづきかめず、転倒してしまうことも。

「足腰が弱ってきて、70歳を超えた頃から、風呂場で滑りそうになることが増えた」。埼玉県蓮田市の女性(77)は話す。福祉用具専門相談員の山上智史さんのアドバイスを受けて、安全に体を洗えるよう、イスに座ってすぐ手が届く位置にせっけんなどを並べるようにした。今後、滑り止め効果のあるマットも敷きたいと考えている。ホームセンターで働いていた経験もある山上さん

浴室で役に立つグッズ



山上さんの話を基に作成

高さ40cm以上のイス 立ちやすく

片側をループにしたナイロンタオル一偕行会リハビリテーション病院提供



浴室用の滑り止めシートを浴槽のふちに貼り、浴槽内にも滑り止め効果のあるマットを敷けば、転倒防止になる。

また、浴室の床に置いたおけに気づかず、つまずいてしまう可能性がある。マグネットで壁にくっくおけもあるの、使ってみるのも手だ。

立った座ったりする動作に不安があるなら、浴室に置くイスの高さを40cm以上のものにするという。一般的に、膝からかかとまでの長さは約40cmのため、立ち上がりやすい。シャワー

こどもの詩

どうぶつ

倉林 寿次

にほんに

パンダがいなくてもさ

ママがいるからいいじゃん!

(埼玉県深谷市・榛沢小1年)

◇
そうです。パンダより素敵
ママのほうがずっと
です。(平田俊子)

ヘッドに手が届かないなら、マグネットなどで簡単に後付けできるシャワーホルダーを活用すれば、ちょうどいい高さに掛けることができる。

いずれも、ホームセンターなどで手に入る。山上さんは「環境を整えれば危険を減らせます。すぐに取り組めるので、まずは試してみて」と話す。

タオルに工夫

肩が上がりにくいなどで、体を洗うことに不自由を感じているなら、洗う道具を工夫してみるといい。

偕行会リハビリテーション病院(愛知)の作業療法士、川口悠子さんが勧めるのが、ナイロンタオル2枚をつなげて、ループを作る方法だ。肩が動かしにくい人でも、長いタオルなら背中

縫ってください」

川口さんの勤める病院には、脳卒中などで手足や体の片側がまひしている患者が多く、このタオルを活用してもらっているという。「簡単に作れるので、家族や知人に縫ってもらってもいいでしょう。工夫して入浴を楽しんでください」と川口さんは勧める。