

入浴活動と座位 東京都立保健科学大学 大津 慶子

はじめに

浴槽にゆっくりとつかって一日の疲れをとる入浴スタイルは日本人の文化といえます。欧米の浴槽の中でシャワーを使い湯水は毎回かえる入浴スタイルと異なり、家族は同じ浴槽内の湯につかり、体は洗い場で洗う習慣です。以前にスエーデンからみえた理学療法の学生が日常生活活動の授業（入浴）に参加したとき浴槽の出入りがむつかしければ浴槽を取り払ってしまえばよいという発想に習慣の違いを感じたことがあります。私たちの文化はゆったりと湯につかることをとても大切にしています。

1. 入浴動作の動作の流れ

入浴動作は、日常生活活動6領域中の起居移動動作、更衣動作、整容動作など多くの要素からなっています。脱衣室での更衣動作・浴室の出入り、浴槽の出入り、浴槽内の座位姿勢などの起居移動動作、体を洗う動作（基本姿勢）があげられます。

健常者、高齢者や片麻痺後遺症など歩行可能ですが、立位の安定性にかかる高齢障害者、座位で移動する脊髄損傷者などにわけて入浴動作の流れを考えると以下ようになります。

I【健常者・若者】 健常者は立位で更衣動作を行い、歩行で浴室に入り、浴槽の出入りに手すりは使わない、洗体動作と浴槽内のみ座位姿勢をとります。この場合に風呂用椅子を普通使用しています。

II【高齢者・歩行可能な障害者】 は、更衣動作時に椅子を用いると楽です。浴室の出入り、浴槽の出入りには手すりを安定性の要する個所に設置すると楽に動作できます。洗体動作は立ち上がりやすく洗いやすい30cm程度の風呂椅子やシャワー用の椅子を用いています。

III【座位移動中心の車いす使用】 で上肢の健全な場合は、更衣動作は車いすからおりて座位、臥位などを組合わせて行えると良いです。浴室への出入りは座位移動のまま出入りする場合は車いすから移乗するか、座位のまま浴室内には入れる構造も考えられます。浴槽の出入りは座位のまますべりこんで出るときにはプッシュアップでやすい浴槽

と手すりなど工夫が必要であり、洗体は長座位などマット上で行い、風呂用椅子を使わずに行い座位バランスを補助する器具も必要です。

IV【障害が重度のために介助が必要な場合】 には更衣動作の場所とそこからの洗体の場所および浴槽にはいるために移乗用のリフターが必要であり、このための機器類もあります。浴槽内の介助には外部から介助しやすいスペースが必要です。

2. 浴室におけるユニバーサル化

浴室のユニバーサル化を立位バランスの悪い歩行可能レベルまで、個別の住宅改造は座位移動、車いすレベルで考えます。更衣動作での座位、浴室の出入りの安全性、浴槽の出入りの安全性が十分に考慮されなければなりません。更衣動作は一般の脱衣室は洗濯機置き場と洗面台が平行して置いてあります。椅子を常時置くのは狭く通りにくくなるので折りたたみ式かそのつどダイニングチェアを運び込むのでもかまいません。浴槽内の出入りは座位になり足を浴槽にに入れて出入りをします。洗体姿勢ではシャワーに位置の適切な高さ、水道栓の開け閉めなど動作しやすい一挙調整可能な条件が必要です。安定性、洗体時の安定性、シャワーや水道の使用のしやすさが求められます。

3. 入浴時の更衣動作

脱衣と着衣は普通は立位で行います。脳卒中後遺症の片麻痺者では椅子座位で更衣動作を行うと安定してできます。本人使用時のみで椅子はおかずに家族と同じ脱衣場所で十分です。脊髄損傷などで座位移動（長座位）の場合一つのアイデアとしてベッド・脱衣・出入りを家族とはべつに出入り口を確保する方法があります。

4. 起居移動動作としての入浴動作

【浴室内への出入り】

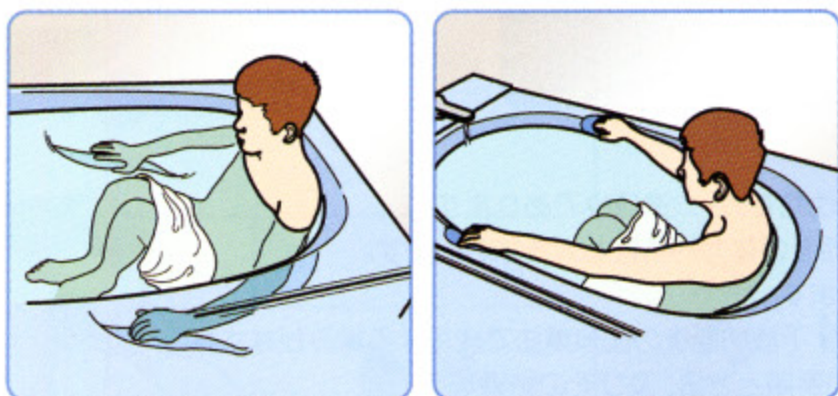
浴室内での出入りは段差があるのでその段差を縦手すりなしでも出入りできるかどうかをチェックする必要があります。段差の少ない、あるいはない浴室が理想ですが、洗い場との関係があり15cm程度の段差は必ずあります。

【浴槽の出入りと座位】

脳卒中片麻痺の浴槽の出入りは浴槽の縁が十分に幅があり座って通常は健側より下肢を浴槽にいれます。浴槽に板を渡す方法もあります。バランスの悪い場合や筋力低下がある場合も一旦浴槽の出入りには座位がとれてそのまま要所の手すりを用いて安全に出入りができると良いです。

【浴槽内座位】

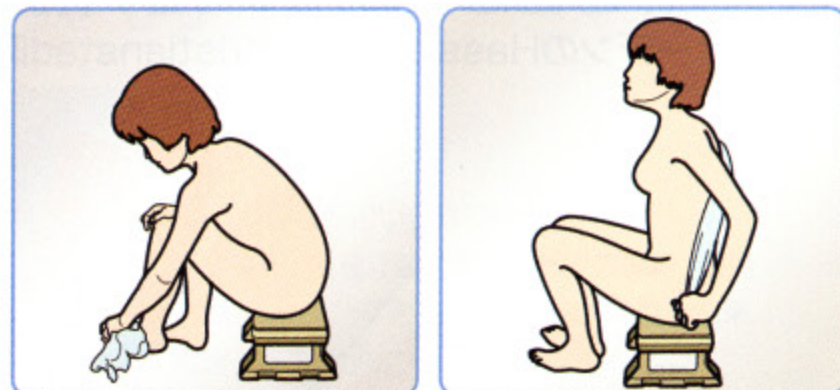
浴槽内では体は腰の部分に重心があるために深く腰掛けると前方に浮き上がってきます。また立ち上がるためには上肢の引く動作を上手く使います（図1）



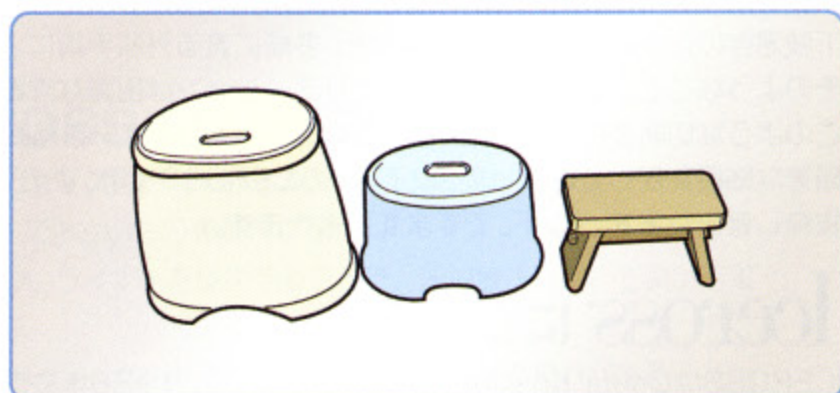
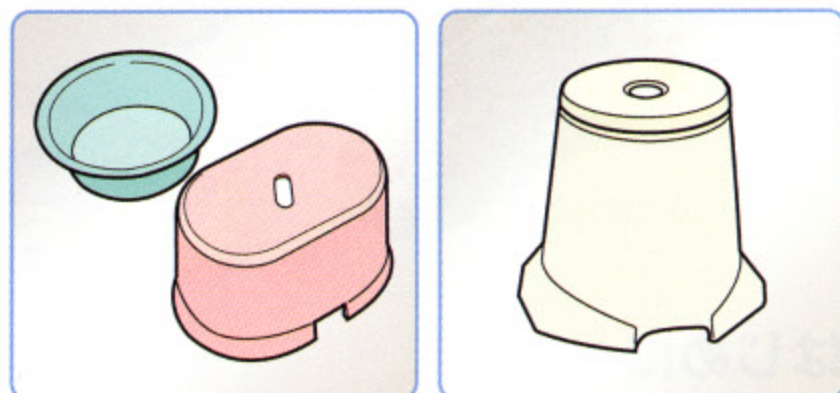
(図1)

5. 洗体動作と座位姿勢

椅子を用いないで立位のままシャワーで洗髪を行い、体を洗う健常者・若者もあります。背中を洗う動作と膝下をタオルでこする動作を図にします。（図2）背もたれなどを必要としない座位バランスが必要です。銭湯など不特定の人の利用する公共施設での入浴は低めの椅子を使用します。円型と長方形の座面に広がった形で安定させる椅子が利用されています。座面の真中には水をはける穴があります。高さ16cmほどの椅子に座ると股関節、膝関節、足関節はかなりの屈曲位にあります。立ち上がりやすく座りやすい市販品でスツール型の高さ30cmの椅子もでています。またバスマットの小型版で各自使用のものをおいていることもあります。床タイルに直接に座る場合もありますが、清潔の面で、正座か、両かかとに臀部をのせるか、あるいは片足立膝で座ります。風呂用椅子は図に示すように昔からあるヒノキの椅子、普通の高さ、最近では30cmほどの高さの椅子が市販されています。（図3）安定して座れること、水が自然に流れること、足指まで手が十分に届くことなどが条件になります。



(図2)



(図3)

6. 入浴動作と評価

【洗体動作の評価】 タオルを一本用意します。背中や膝の下および足指などタオルを用いて洗う動作をしながら、問題点を見つけます。起居移動動作・段差をまったく能力としゃがみ立ち上がりの能力をみます。更衣動作はその項目で評価をします。

終りに

入浴動作は更衣動作・起居移動動作・洗体動作からなりたっています。立位中心の健常者、座位をしっかりととりながらの高齢者・歩行可能な障害者、車いす利用者、介護を必要とする重度障害者に主にⅡレベルを中心にお話しをしました。つまり浴槽への出入り、洗体、更衣などに安定した座位姿勢を取れるように工夫をしていくことです。