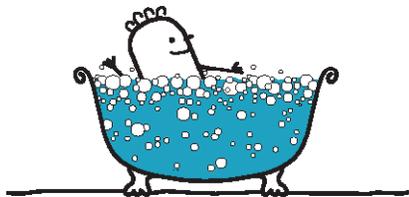


# 入浴について

## BATHING



## なぜこうになってしまうのか？

アルツハイマー病や認知症の人に  
見られる傾向:

- 転倒するかもしれないと心配する。
- あなたの前で裸になるのを気まずく感じる。
- 怖がったり混乱する。
- 無力さを感じる。



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL  
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



アルツハイマー病や認知症の人は入浴を怖がったり、誰かに手伝ってもらうことに抵抗を感じたりすることがあります。時折、自分が転んだりするのではないかと不安になったり、お湯と水の蛇口がどちらなのか分からなくなることもあります。

## あなたにできることは？

### 入浴前の事前準備

- 浴室を落ち着いた温かみのある場所にする。
- 事前に水を出し、熱すぎず、冷たすぎないように温度調整する。
- 可能であれば明るい照明を使わない。

### 浴室を安全な環境に整える

- 浴槽やシャワーでは、バスマットとして滑り止めマットを使う。
- 浴槽内の椅子の使用も選択肢に含める。
- 約4インチほどの水を浴槽に溜める。
- カミソリ、爪切り、ヘアドライヤーなど危険なものを置かない。
- 注意深く見守る。一人にさせない。

### ゆっくりと時間をかけて、ポジティブに

- 入浴でリラックスしている場合は楽しませてあげる。
- 落ち着かせる。
- 「お風呂に入りたいですか？」ではなく「お風呂の準備ができましたよ」など、直接的な表現を使う。
- 「次は左腕を洗いましょう……よくできました！じゃあ次は反対側の腕を洗いましょう」など、指示を一つずつ出す。
- 辛抱強く、急がせない。
- 服用している薬の中で不安を引き起こすものがあるかを医師に相談する。

### 相手に寄り添う

- 言い争いをしたりイライラしたりしない……毎日の入浴は必要ない時もある。
- 浴槽につからず、代わりにスポンジで体を拭く事を検討する。
- 腕を洗うふりをするなど、見て真似してほしいことをあなたが実際にやって見せる。