

# 訪問看護



No.19

問 訪問看護ステーション  
☎ 32 - 2416

# ステーション便り

突然、ご家族に介護が必要になったとき、どうしますか？Vol.5 手浴・足浴編 Hさん：ご主人を支える妻

Hさんから「介護の方法を教えて欲しい」という声をいただきましたので、訪問看護師が実施しているケア方法をお伝えします。今月は「手足を洗う方法」です。手足浴は入浴よりも手軽に行うことができ、療養中で体力のない方、ご高齢の方々にも広く活用されています。 ※足浴は「足湯」ともいい、温泉施設などでも取り入れられています。

## 手足浴の効果

1. 手足を清潔に保ち、爽快感やリラックス効果が得られる
2. 血行がよくなり、全身が温まる
3. 痛みや不快感を軽減させる
4. 入眠を促す

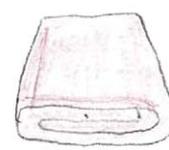
手や足にはたくさんの血管があります。手足を温めることで血管が広がり、血行がよくなります。温められた血液によって、皮膚の温度が上がるだけでなく、その血液が全身に流れることで、からだ全体の血行が促されます。そのため、痛みを抑えるだけでなく、安眠を促すなど、リラックス効果を得ることもできるのです。

## 使用するもの

バケツお湯



フェイスタオル1枚



新城市のゴミ袋1枚



石鹸



500mlの  
ペットボトル  
(キャップに穴)



## 手足浴の方法

手浴も足浴も、  
基本的な流れは  
同じです。

- ①お湯(お風呂のお湯くらいの温度)をバケツに用意する  
※お湯は冷めやすいので、少し熱めに準備する
- ②市のゴミ袋を敷き、その上にタオル→バケツを置き、手足をお湯につける
- ③石鹸を全体に付けて洗い、手足をお湯につける
- ④お湯の中でマッサージをすると、汚れがふやけて取れる
- ⑤きれいになり、温まったら、ペットボトルに入ったお湯で汚れを流す
- ⑥バケツを取り除き、敷いてあるタオルでふき取る  
※終了後、クリームやオイルなどを塗ると保湿されます

## ①座って行う方法

手浴



足浴



いすやベッドに座って、バケツに入ったお湯に手足をつけて洗う。

## ②ベッドに横になって行う方法

手浴



横向きになり、上になった方の手を洗う。反対の手は、反対向きになって同じことを行う。

足浴



仰向けになり、膝の下に枕やタオルケットなどを丸めたものを置く。