

ドクターJの 介護塾

→ 身体編

→ 介護編

→ 介護保険制度と
資格Q&A

→ ドクターJの介護塾
—社会編—

→ 用語集



ドクターJの介護塾 ホームページ

<http://www.kaigojuku.org/>

株式会社 ジェイ・メディック

はじめに

塾長あいさつ

私の日常生活は、脳卒中などにより救急車で来院する方々の診療をしたり、介護が必要になった方々のための介護保険施設の運営をしています。一流メーカーのビールやドリンクは、いつ、どこで飲んでも同じ味がします。しかし、看護や介護は、優秀なスタッフによりなされた場合と、そうでない場合では、全く違ってしまいます。そこで、スタッフの皆さんが必要な知識や同レベルの技術を習得するためにWEBサイトとして“ドクターJの介護塾”をスタートいたしました。

この度は、はじめてご家庭で介護される方、ホームヘルパー、介護福祉士にいたるまでの初心者からベテランの皆さんに、より有効に活用し、介護とは何かを解りやすく知っていただくために“ドクターJの介護塾”を書籍にまとめ、出版させていただくことになりました。サイト上の介護塾が、そのまま本になりWEBサイトでは、見つけにくいセクションも手に取って見ることができるため、効率の高い活用をしていただけるかと思えます。

ドクター J

CONTENTS

～ 目次 ～

***** 身体編 *****

□ 身体の名称	
◇ 全身	2
◇ 骨格	
◇ 筋肉	
□ 解剖と生理	
◇ 骨格系	
◇ 筋肉系	
◇ 呼吸器系	
◇ 循環器・体液系	
◇ 消化器系	
◇ 中枢神経系	
◇ 泌尿器系	
◇ 感覚器系	
◇ 内分泌系	
◇ 生殖器系	
◇ 血液・生体防御系	
□ 病気と加齢	
◇ 病気について	◇ 加齢について
骨格系の病気	外観上の変化
筋肉系の病気	生体機能上の変化
呼吸器系の病気	
循環器・体液系の病気	
消化器系の病気	
中枢神経系の病気	
泌尿器系の病気	
感覚器系の病気	
内分泌系の病気	
生殖器系の病気	
血液・生体防御系の病気	

□清潔

- ◇入浴
- ◇部分浴
- ◇陰部清拭
- ◇洗面
- ◇爪の手入れ
- ◇鼻の手入れ
- ◇全身清拭
- ◇洗髪
- ◇口腔ケアと義歯の手入れ
- ◇ひげそり
- ◇耳の手入れ

□食事

- ◇寝たままの姿勢の
- ◇誤飲しやすい場合
- ◇嚥下障害のある臥床者
- ◇物が詰まった時の処置

□排泄

- ◇女性の排尿を尿器をもちいて介助.....
- ◇男性の排尿を尿器をもちいて介助.....
- ◇自分でポータブルトイレを使用する
- (体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合)
- ◇介助にて行うポータブルトイレ
- (体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合)
- ◇差し込み便器をもちいて介助.....
- ◇片側からおむつ交換.....
- ◇両側からおむつ交換

□体位変換

- ◇体位変換
 - 仰臥位／側臥位／ファーラー位／腹臥位
- ◇自分で横向きになる
- (体の麻痺していない側へ寝返る場合・体の麻痺している側へ寝返る場合)
- ◇介助にて仰向けから横向き
- ◇介助にて横向きから仰向け

□移動・移乗

- ◇移動
 - 一人で行う介助にて左右に移動

- 二人で行う介助にて左右に移動
- 一人で行う介助にて上下に移動
- 二人で行う介助にて上下に移動
- 体の麻痺している場合 一人で行う介助にて上下に移動

◇起居の方法

- 体の麻痺している人が自分で起き上がる
- 介助にて行う起き上がり 半介助（手助け）
- 自分で行う立ち上がり 介助にて行う立ち上がり

◇車椅子の扱い方

名称／扱い方／広げ方・たたみ方／坂道・スロープ／段差／階段

◇移乗の方法

- 体の麻痺している人が自分でベッドから車椅子へ移動
- （体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合）
- 介助にて行うベッドから車椅子へ移動
- （体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合）
- 体の麻痺している人が自分で車椅子からベッドへ移動
- （体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合）
- 介助にて行う車椅子からベッドへ移動
- （体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合）
- 車椅子から車へ移動
- （体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合）
- 車から車椅子へ移動
- （体の左側が麻痺している場合・体の右側が麻痺している場合）

◇杖歩行

- 杖の種類／杖歩行の方法
- 平地（三点歩行・二点歩行） 階段

□衣服

- ◇寝たままで行う前ひらきの衣服の着替え.....
- ◇寝たままで行う体の麻痺している人の着替え
- ◇仰向けで行う体の麻痺している人のズボン交換
- ◇横向きで行う体の麻痺している人のズボン交換
- ◇体の麻痺している人の片袖・片袖・頭の順に行うかぶり型の着替え
- ◇体の麻痺している人の片袖・頭・片袖の順に行うかぶり型の着替え

- ベッドメイキング
 - ◇ベッドや周囲を整える
 - ◇寝たままで行うシーツ交換
 - ◇二人で行う寝たままでのシーツ交換

- ドクター J の褥創講座
- ◇褥創とは／褥創好発部位／圧力について／2 時間毎の体位変換／褥創の悪影響因子／剪断力（ずれ力）／褥創の分類／褥創予防と注意点

- 緊急時の介護（心肺蘇生の ABC）
- ◇意識障害時の対応／心肺蘇生の ABC / 気道の確保／人工呼吸／心臓マッサージ／ 異物の除去

- 医療行為にあたらぬ行為
- ◇体温測定／血圧測定／パルスオキシメータ／処置（ガーゼ交換）／爪切り／口腔ケア／耳かき／ストーマ装具／自己導尿／浣腸／ 医薬品の使用を介助（皮膚への軟膏の塗布、皮膚への湿布の貼付、点眼薬の点眼、鼻腔粘膜への薬剤噴霧、一包化された内服薬の内服、座薬の挿入）

***** 介護保険制度と資格 Q & A 編 *****

- わかりやすい介護保険制度
- ◇ゴールドプラン／新ゴールドプラン／ゴールドプラン 21／介護保険制度 保険者と被保険者／介護保険サービスを利用できる方／特定疾病 介護サービスの利用料／申請から認定までの流れ

- さまざまな介護サービス
- ◇施設サービス／在宅サービス／介護サービス利用者例

- 知っておきたいさまざまなスケール
- ◇障害高齢者の日常生活自立度／認知症高齢者の日常生活自立度／改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDR-S）／徒手筋力テスト（MMT）／ジャパン・コーマ・スケール（JCS：3-3-9 度）／皮下脂肪厚法（キャリパー法）／関節可動域測定方法（ROM）

- さまざまな資格とその取得法 Q&A
- ◇ホームヘルパー／移動介護従業者（ガイドヘルパー）／介護福祉士／社会福祉士／社会福祉主事／理学療法士・作業療法士／言語聴覚士／医師／看護師／准看護師／保健師／薬剤師／栄養士／管理栄養士／福祉用具専門相談員／介護支援専門員（ケアマネジャー）／福祉住環境コーディネーター／福祉用具専門相談員

***** 社会編 *****

- 杖をついている方に対するマナー
- ◇街で.....
- ◇駅のホームで.....
- ◇階段で.....
- ◇エスカレーターで.....
- ◇エレベーターで.....

***** 用語集 *****

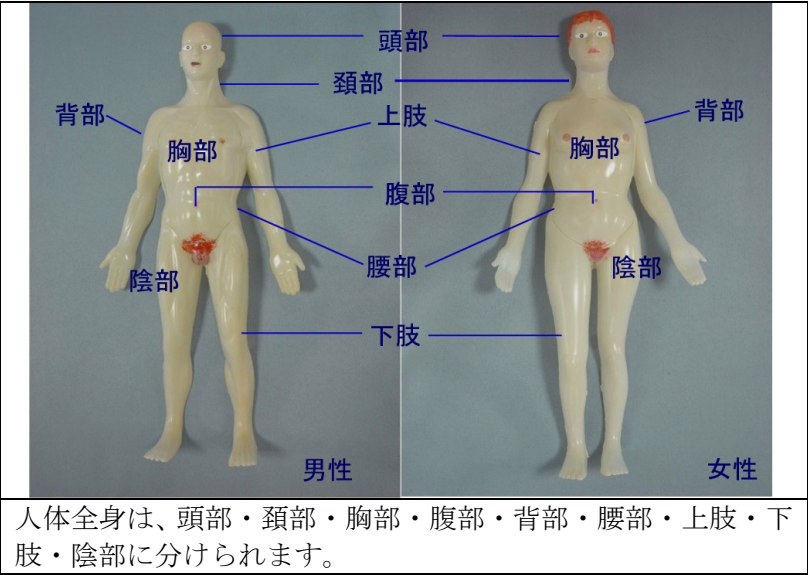
***** 身体編 *****

身体編は“身体の名称”、“解剖と生理”、“病気と加齢”の3つのコーナーに分かれています。“身体の名称”のコーナーでは、身体各部の名称を正確に覚え、“解剖と生理”のコーナーでは、人体の構造や機能を学びます。これらの知識を身につけて、“病気と加齢”のコーナーで学び、介護が必要な状態を理解します。画像はドクターJが市販の模型を着色しました。

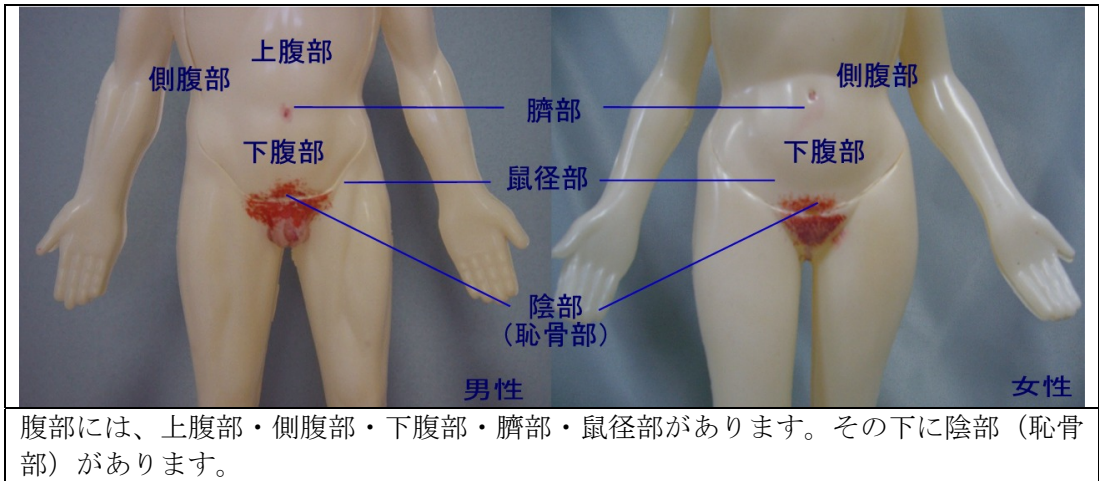
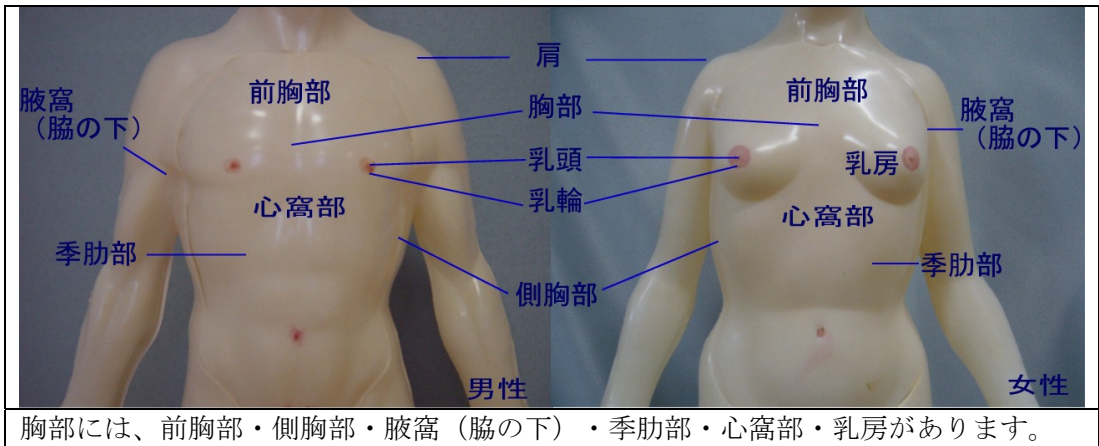
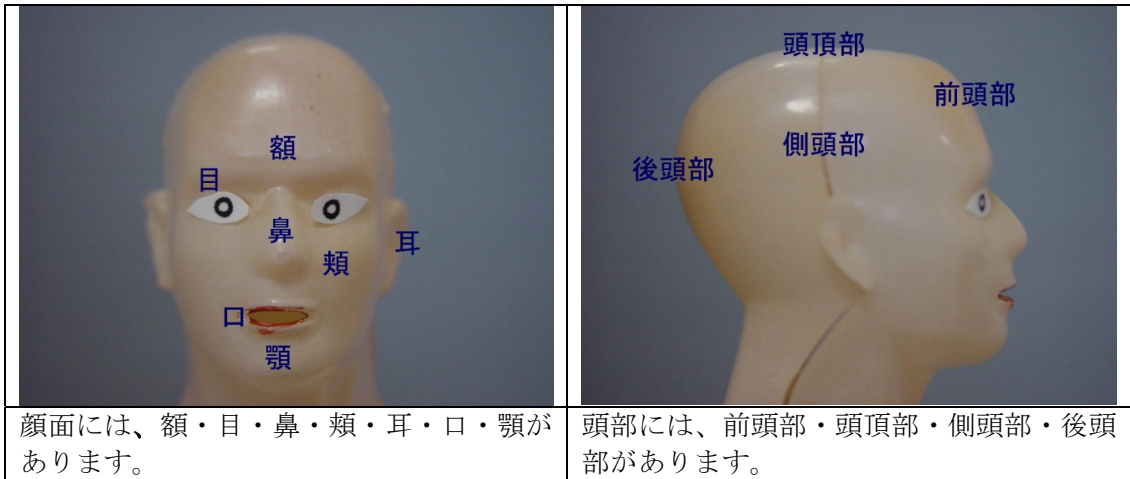
***** 身体の名称 *****

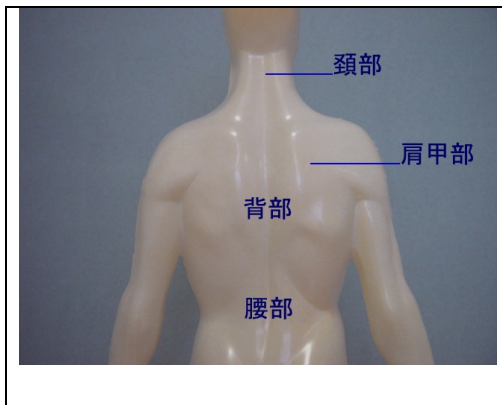
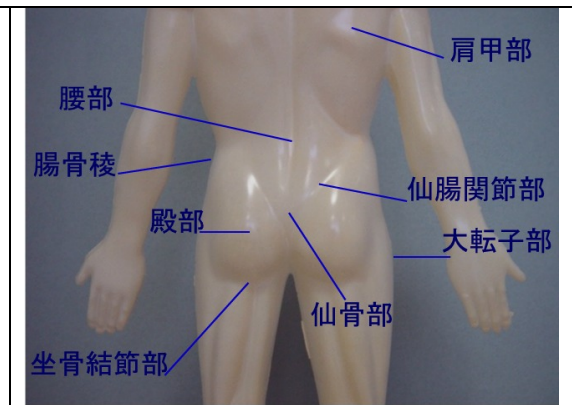
介護をするうえで、身体各部の名称を正確に覚えることは非常に重要です。できる限り、詳しく表現したり、記録したりするためにも、それぞれの名称を覚えます。

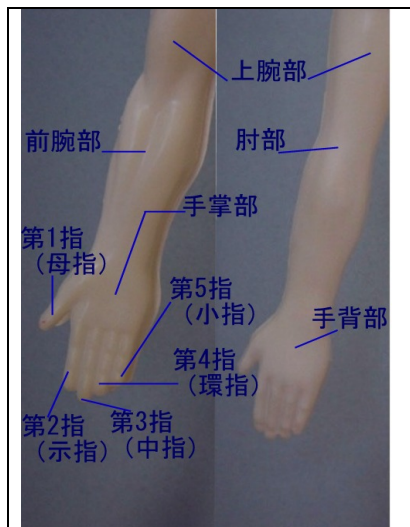
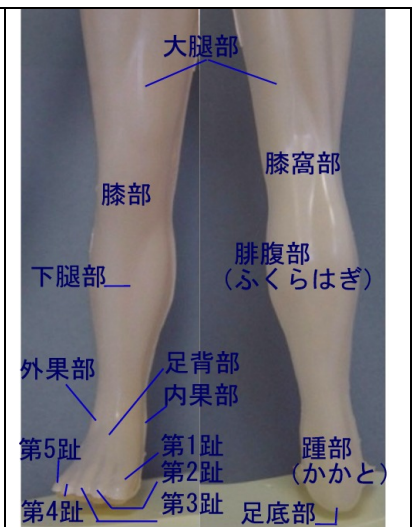
◇全身



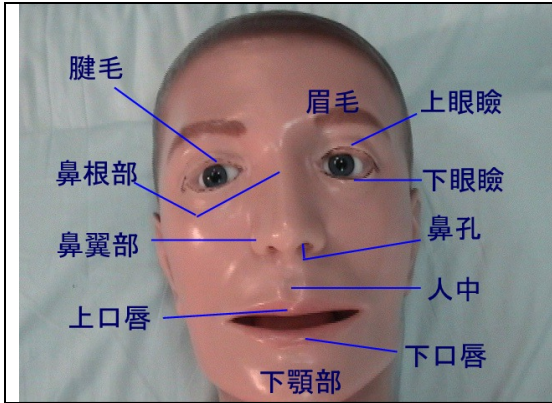
人体全身は、頭部・頸部・胸部・腹部・背部・腰部・上肢・下肢・陰部に分けられます。



	
<p>背部には、背部、肩甲部があります。</p>	<p>腰部には、腸骨稜・殿部・仙骨部・坐骨結節部・大転子部・仙腸関節部があります。</p>

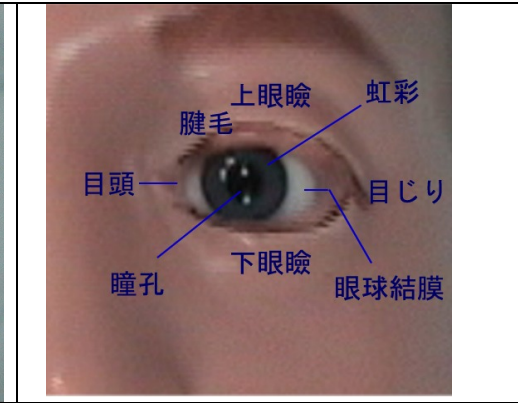
	
<p>上肢には、前腕部・上腕部・肘部・手掌部・手背部があり、指は母指が第1指で、小指が第5指です。</p>	<p>下肢には、大腿部・膝部・膝窩部・下腿部・腓腹部（ふくらはぎ）・外果部・内果部・足背部・足底部・踵部（かかと）があります。</p>

◇顔



顔には、睫毛・眉毛・上眼瞼・下眼瞼・鼻根部・鼻翼部・鼻孔・人中・上口唇・下口唇・下顎部があります。

◇目



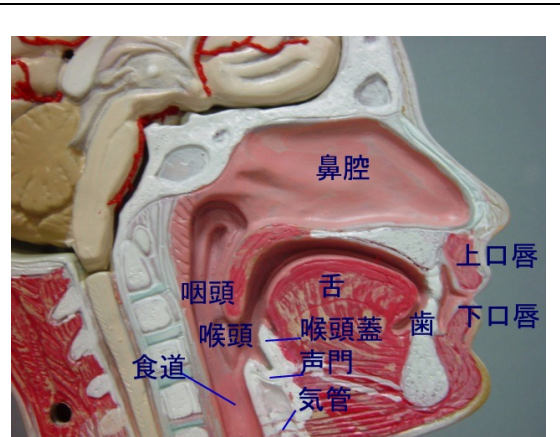
目には、上眼瞼・睫毛・目じり・瞳孔・虹彩・目頭・眼球結膜・下眼瞼があります。

◇耳



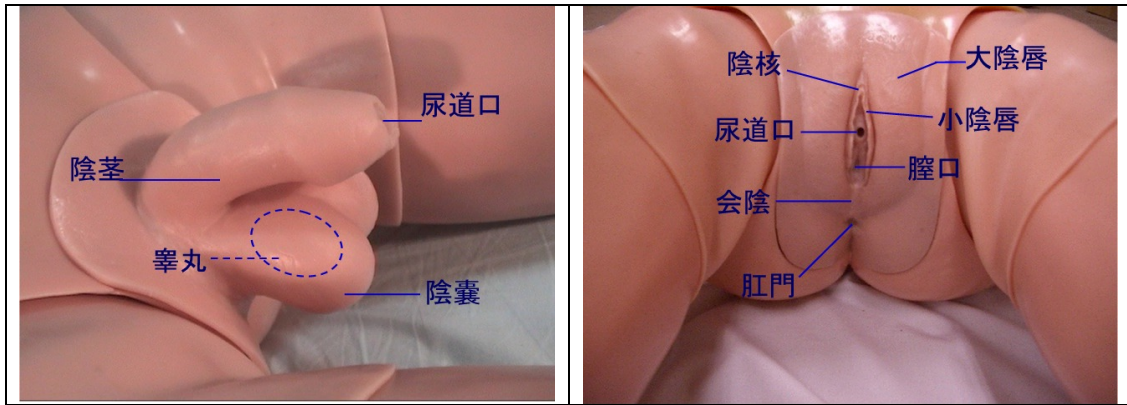
耳には、耳介部・外耳孔・耳珠・耳垂（耳たぶ）があります。

◇鼻と口腔



鼻と口腔の周囲には、鼻腔・上口唇・下口唇・舌・歯・喉頭・咽頭・喉頭蓋・声門・食道・気管があります。

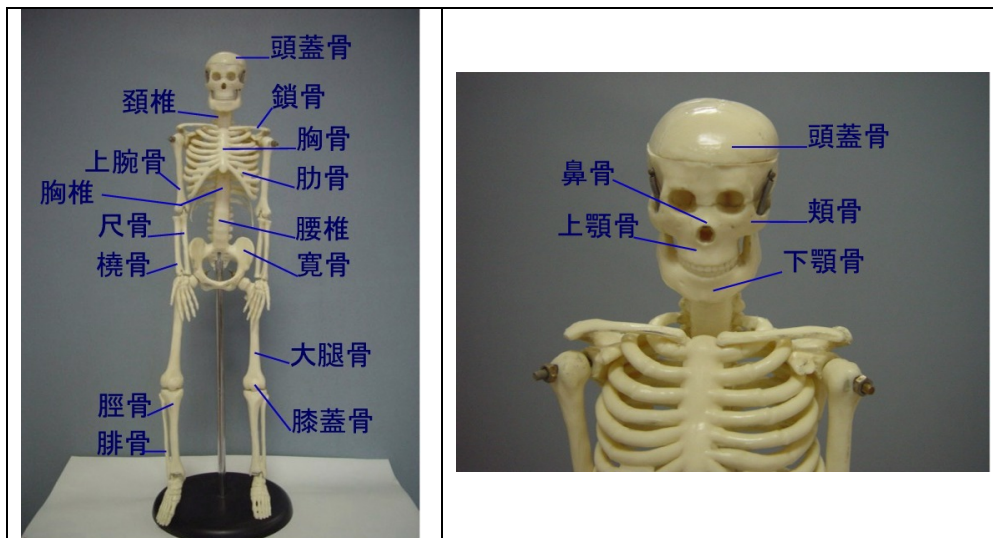
◇陰部



陰部には、男性では、陰茎・尿道口・陰囊・睪丸があります。

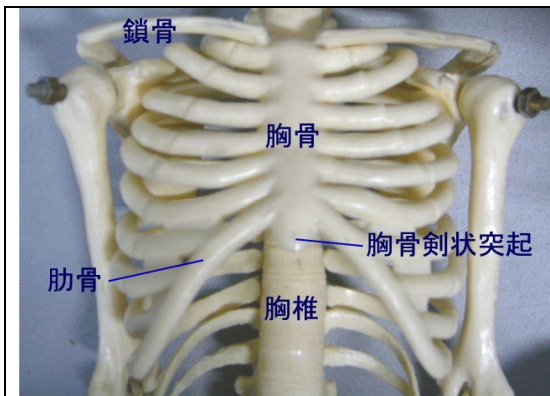
陰部には、女性では、陰核・大陰唇・小陰唇・陰口・尿道口・会陰があります。

◇骨格

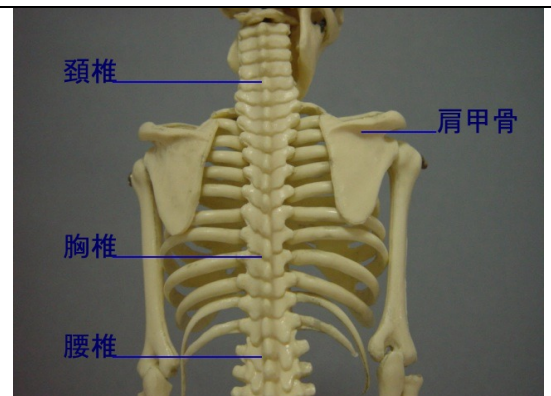


骨格全身（前面）

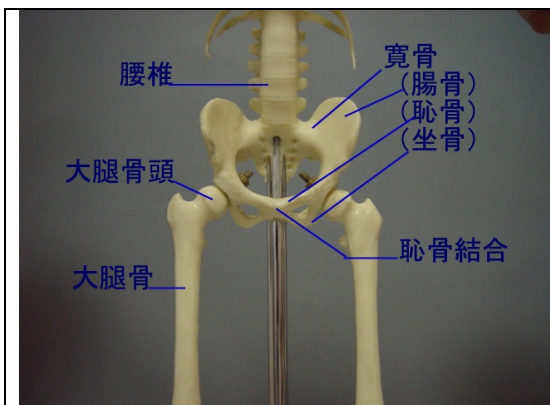
頭部には、頭蓋骨・鼻骨・上顎骨・頬骨・下顎骨があります。



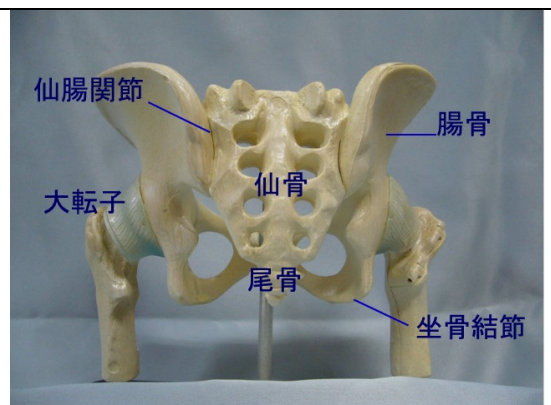
胸部には、鎖骨・胸骨・胸骨剣状突起・肋骨・胸椎があります。



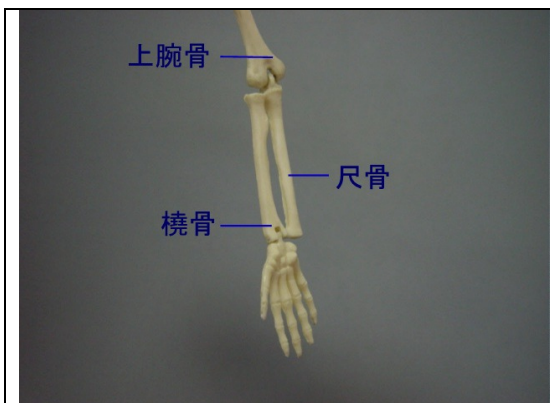
背部には、頸椎・肩甲骨・胸椎・腰椎があります。



下半身には、腰椎・寛骨(腸骨・恥骨・坐骨)・大腿骨(大腿骨頭)があります。



骨盤周囲には、仙腸関節・腸骨・尾骨・仙骨・大腿骨(大転子)・坐骨結節があります。



上肢には、上腕骨・尺骨・橈骨があります。



手には、手根骨・中手骨・基節骨・末節骨・中節骨があります。

介護とは

日常生活動作：ADL（食事、排泄、清潔・整容、移動・移乗、衣服の着脱）や手段的日常生活動作：IADL（掃除、洗濯、炊事、買い物など）が、できない状態にある方を援助することです。

清潔を保つことが大切です。清潔を保つことができないと、抵抗力は低下し、細菌も容易に増殖します。さまざまな臓器は、感染しやすくなり、皮膚も圧迫や摩擦によって障害を受けやすい状態になります。また、不快感は心の健康も害します。要介護者の状態に応じた方法で、全身の清潔を心がけます。

◇入浴

清潔を保ち感染を予防し、血液循環や新陳代謝を活発にし、筋肉の緊張や疼痛を和らげる作用があります。また、高齢者にとっては、楽しみのひとつでもあり、体の自由が利かなくても、できるだけ入浴できるように介護します。しかし、体力消耗も多くマイナス面もあるので注意します。

入浴による全身への影響

1. 温熱作用

- ・高温（42℃以上）では、はじめ血管が収縮し血圧は上がりますが、やがて血管が拡張します。心機能は亢進し、全身の代謝が盛んになります。長時間になると疲労が激しくなります。
- ・ぬるめのお湯（38～40℃）では、急激な血管の反応はみられず、代謝もあまり亢進しないため、精神が鎮静されてリラックスできます。
- ・急な温度変化は、血圧を変動させるため注意します。

2. 静水圧作用

- ・首までお湯につかった場合、30～40cmH₂Oの水圧がかかっているため、より大きい力で呼吸する必要があります。乳房の高さ以上に体をつからないようにすれば、呼吸がより楽に行えます。また、水圧により下肢の静脈などにうっ滞している血液を心臓に戻す働きもあります。

3. 浮力作用

- ・浮力の働きで体が軽くなり、関節に負担をかけることなく運動がしやすくなります。筋力低下や麻痺などのリハビリテーションになります。

入浴の注意点

- ・食事の前後1時間はさけて、熱がある、血圧が高いなど、体調に変化があるときは控えて、体調が整ってから行います。
- ・至適温度は、脱衣所・浴室は22～26℃、お湯は38～42℃です。
- ・入浴時間は、10～15分、浴槽に入るのは5分以内とします。
- ・入浴後は、水分補給と休息をとります。
- ・体調と安全性を確認し、無理に行わず、プライバシーを守ります。


一般浴 立つことができる場合

1. 浴室は入浴前に、シャワーなどで暖めておきます。
2. 脱衣を手伝い、転倒しないように浴室に誘導します。
3. 足元から順にかけ湯をして、陰部または全身を洗ってから*浴槽内に入ります。
髪の手・顔・上半身・下半身・陰部の順に上から下に洗います。入浴中も必要に応じて体を支えます。
4. 浴槽内から出て、かけ湯をします。
5. 転倒しないように脱衣室に誘導して清潔な衣服に着替えます。
6. 入浴後は、湯冷めしないように保温に気をつけます。

- *浴槽内に入ります
- └─ 体の麻痺していない側からの入浴 ページ
 - └─ 体の麻痺している側からの入浴 ページ

体の麻痺していない側からの入浴

(青いテープが麻痺側です)

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 麻痺していない側の足を浴槽の方にむけて座ります。
---	---



2. 体の麻痺していない側の足を浴槽内に入れます。



3. 体の麻痺していない側の手で、体の麻痺している側の足を支えて浴槽内に入れます。



4. 体の麻痺していない側の手で、浴槽のふちにつかまって、浴槽内に入ります。

体の麻痺している側からの入浴

(青いテープが麻痺側です)



1. 麻痺している側の足を浴槽の方にむけて座ります。



2. 体の麻痺していない側の手で、体の麻痺している側の足を支えて浴槽内に入れます。



3. 体の麻痺していない側の足を浴槽内に入れます。



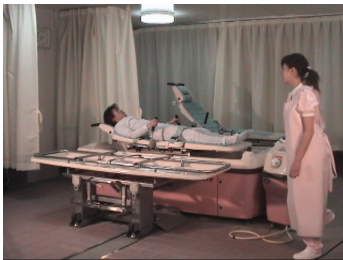

4. 体の麻痺していない側の手で、浴槽のふちにつかまって、浴槽内に入ります。




メモ



- ・浴槽と同じ高さの椅子や渡し板を使用します。
- ・体の麻痺していない側からの入浴と体の麻痺している側からの入浴があります。左右どちら側から入ればいいのか、麻痺の状態やバランス、浴室の構造を考えて選択します。
- ・貧血をおこしている場合は、冷たい水を飲んだり、うがいをすると楽になることがあります。

機械浴

		<ul style="list-style-type: none"> ・寝たきりや関節の拘縮がある場合、仰向きに寝たままに入浴します。 ・施設での機械浴槽から家庭でのポータブル浴槽など、さまざまな入浴機器があります。 ・機械操作を熟知する必要があります。
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ・施設での機械浴の場合は、浴槽内では水圧により浮力が生じます。体が安定しないため、ベルトで固定します。 ・ポータブル浴槽の場合は、お湯はぬるめにして後から差し湯で調節します。
---	--

シャワー浴

 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 浴室は入浴前に、シャワーなどで暖めておきます。 2. 脱衣を手伝い、転倒ないように浴室に誘導します。 3. 安定の良い椅子に座ってもらい、プライバシーなどを考えて、肩・陰部にタオルをかけて行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・お湯の温度・シャワーの勢いを確認します。 ・髪の毛・顔・上半身・下半身・陰部の順に上から下に洗います。 ・深めのバケツや洗面器などにお湯を入れて足をつけると、入浴に近い気分が味わえます。 4. 転倒ないように脱衣所まで誘導して、清潔な衣服に着替えます。 5. 湯冷めしないように保温に気をつけます。
---	--

◇全身清拭

入浴ができない場合に全身を清潔にします。衰弱している場合や重症の場合は、状態に応じて必要な部分だけを部分清拭します。

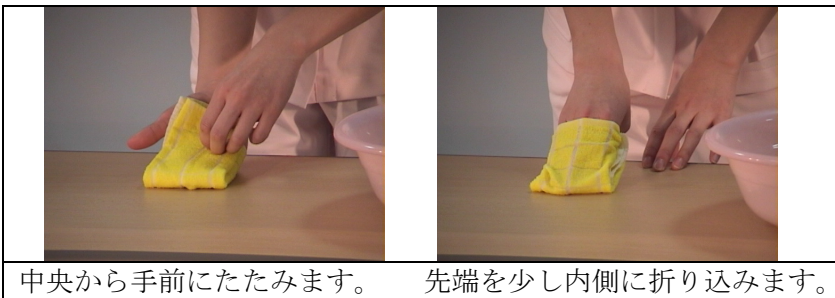
全身清拭の方法

- ・蒸しタオルで行う方法と、石鹼を使用して行う方法があります。
- ・食事の前後1時間はさけます。
- ・室温は22～26℃で、日中の暖かい時間帯に行います。
- ・安楽で安定した体位で行います。
- ・手順よく進めるために必要物品を使いやすく配置します。
- ・短時間（20分くらい）ですませるようにします。

全身清拭を蒸しタオルで行う場合

1. まず洗面器にお湯・清拭剤を入れて蒸しタオルを準備します。

タオルの巻き方



2. 顔・首・上肢・胸部・腹部・下肢・背部・殿部・陰部の順に上から下へ、適度の圧を加えてリズムカルに拭いていきます。拭く部位以外は、プライバシーを考えて露出しないようにバスタオルなどで保護します。

		<ul style="list-style-type: none"> ・首は中心から外側へむむけて拭いていきます。 ・腕は先のほうから中心にむかって拭いていきます。
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ・胸部は中心から外側へむむけて拭いていきます。乳房は円を描くように拭いていきます。
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ・腹部は腸の走行に沿って拭いていきます。 ・足は先のほうから中心にむかって拭いていきます。
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ・背部は中心から外側へむむかって拭いていきます。 ・殿部は円を描くように拭いていきます。
--	--	---



メモ

- ・汚れがひどくても、皮膚を無理にこすらないように注意します。
- ・フォーム状清拭剤やウェットタオルなどを組みあわせて行います。

介護とは

日常生活動作：ADL（食事、排泄、清潔・整容、移動・移乗、衣服の着脱）や手段的日常生活動作：IADL（掃除、洗濯、炊事、買い物など）が、できない状態にある方を援助することです。

清潔を保つことが大切です。清潔を保つことができないと、抵抗力は低下し、細菌も容易に増殖します。さまざまな臓器は、感染しやすくなり、皮膚も圧迫や摩擦によって障害を受けやすい状態になります。また、不快感は心の健康も害します。要介護者の状態に応じた方法で、全身の清潔を心がけます。

◇入浴

清潔を保ち感染を予防し、血液循環や新陳代謝を活発にし、筋肉の緊張や疼痛を和らげる作用があります。また、高齢者にとっては、楽しみのひとつでもあり、体の自由が利かなくても、できるだけ入浴できるように介護します。しかし、体力消耗も多くマイナス面もあるので注意します。

入浴による全身への影響

1. 温熱作用

- ・高温（42℃以上）では、はじめ血管が収縮し血圧は上がりますが、やがて血管が拡張します。心機能は亢進し、全身の代謝が盛んになります。長時間になると疲労が激しくなります。
- ・ぬるめのお湯（38～40℃）では、急激な血管の反応はみられず、代謝もあまり亢進しないため、精神が鎮静されてリラックスできます。
- ・急な温度変化は、血圧を変動させるため注意します。

2. 静水圧作用

- ・首までお湯につかった場合、30～40cmH₂Oの水圧がかかっているため、より大きい力で呼吸する必要があります。乳房の高さ以上に体をつからないようにすれば、呼吸がより楽に行えます。また、水圧により下肢の静脈などにうっ滞している血液を心臓に戻す働きもあります。

3. 浮力作用

- ・浮力の働きで体が軽くなり、関節に負担をかけることなく運動がしやすくなります。筋力低下や麻痺などのリハビリテーションになります。

入浴の注意点

- ・食事の前後1時間はさけて、熱がある、血圧が高いなど、体調に変化があるときは控えて、体調が整ってから行います。
- ・至適温度は、脱衣所・浴室は22～26℃、お湯は38～42℃です。
- ・入浴時間は、10～15分、浴槽に入るのは5分以内とします。
- ・入浴後は、水分補給と休息をとります。
- ・体調と安全性を確認し、無理に行わず、プライバシーを守ります。


一般浴 立つことができる場合

1. 浴室は入浴前に、シャワーなどで暖めておきます。
2. 脱衣を手伝い、転倒しないように浴室に誘導します。
3. 足元から順にかけ湯をして、陰部または全身を洗ってから*浴槽内に入ります。
髪の手・顔・上半身・下半身・陰部の順に上から下に洗います。入浴中も必要に応じて体を支えます。
4. 浴槽内から出て、かけ湯をします。
5. 転倒しないように脱衣室に誘導して清潔な衣服に着替えます。
6. 入浴後は、湯冷めしないように保温に気をつけます。

- *浴槽内に入ります
- └─ 体の麻痺していない側からの入浴 ページ
 - └─ 体の麻痺している側からの入浴 ページ

体の麻痺していない側からの入浴

(青いテープが麻痺側です)

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 麻痺していない側の足を浴槽の方にむけて座ります。
---	---



2. 体の麻痺していない側の足を浴槽内に入れます。



3. 体の麻痺していない側の手で、体の麻痺している側の足を支えて浴槽内に入れます。



4. 体の麻痺していない側の手で、浴槽のふちにつかまって、浴槽内に入ります。

体の麻痺している側からの入浴

(青いテープが麻痺側です)



1. 麻痺している側の足を浴槽の方にむけて座ります。



2. 体の麻痺していない側の手で、体の麻痺している側の足を支えて浴槽内に入れます。



3. 体の麻痺していない側の足を浴槽内に入れます。



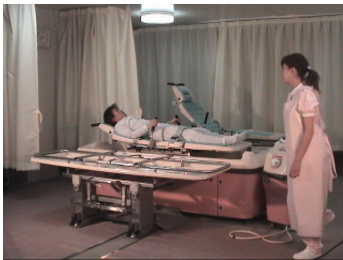

4. 体の麻痺していない側の手で、浴槽のふちにつかまって、浴槽内に入ります。




メモ


- ・浴槽と同じ高さの椅子や渡し板を使用します。
- ・体の麻痺していない側からの入浴と体の麻痺している側からの入浴があります。左右どちら側から入ればいいのか、麻痺の状態やバランス、浴室の構造を考えて選択します。
- ・貧血をおこしている場合は、冷たい水を飲んだり、うがいをすると楽になることがあります。

機械浴

		<ul style="list-style-type: none"> ・寝たきりや関節の拘縮がある場合、仰向きに寝たままで入浴します。 ・施設での機械浴槽から家庭でのポータブル浴槽など、さまざまな入浴機器があります。 ・機械操作を熟知する必要があります。
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ・施設での機械浴の場合は、浴槽内では水圧により浮力が生じます。体が安定しないため、ベルトで固定します。 ・ポータブル浴槽の場合は、お湯はぬるめにして後から差し湯で調節します。
---	--

シャワー浴

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 浴室は入浴前に、シャワーなどで暖めておきます。 2. 脱衣を手伝い、転倒ないように浴室に誘導します。 3. 安定の良い椅子に座ってもらい、プライバシーなどを考えて、肩・陰部にタオルをかけて行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・お湯の温度・シャワーの勢いを確認します。 ・髪の毛・顔・上半身・下半身・陰部の順に上から下に洗います。 ・深めのバケツや洗面器などにお湯を入れて足をつけると、入浴に近い気分が味わえます。 4. 転倒ないように脱衣所まで誘導して、清潔な衣服に着替えます。 5. 湯冷めしないように保温に気をつけます。
--	--

◇全身清拭

入浴ができない場合に全身を清潔にします。衰弱している場合や重症の場合は、状態に応じて必要な部分だけを部分清拭します。

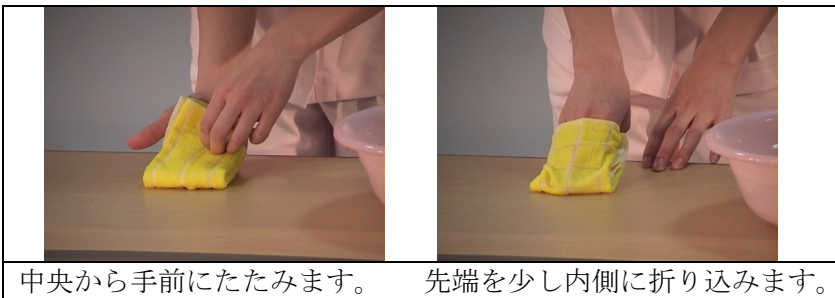
全身清拭の方法

- ・蒸しタオルで行う方法と、石鹼を使用して行う方法があります。
- ・食事の前後1時間はさけます。
- ・室温は22～26℃で、日中の暖かい時間帯に行います。
- ・安楽で安定した体位で行います。
- ・手順よく進めるために必要物品を使いやすく配置します。
- ・短時間（20分くらい）ですませるようにします。

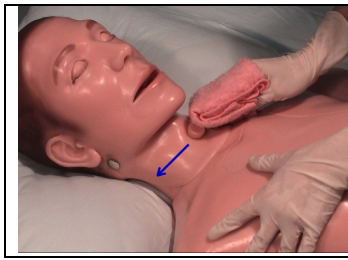
全身清拭を蒸しタオルで行う場合

1. まず洗面器にお湯・清拭剤を入れて蒸しタオルを準備します。

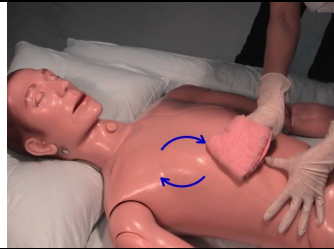
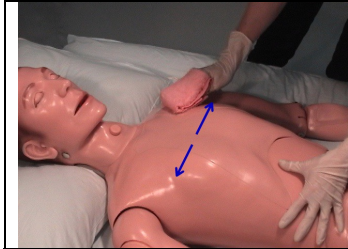
タオルの巻き方



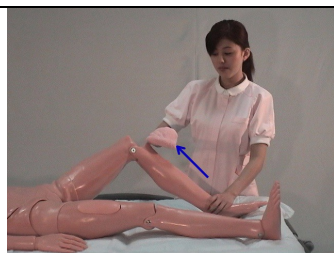
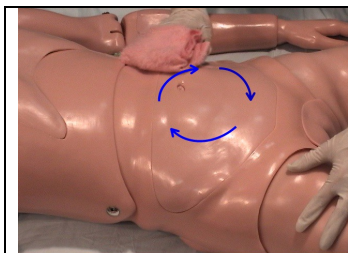
2. 顔・首・上肢・胸部・腹部・下肢・背部・殿部・陰部の順に上から下へ、適度の圧を加えてリズムカルに拭いていきます。拭く部位以外は、プライバシーを考えて露出しないようにバスタオルなどで保護します。



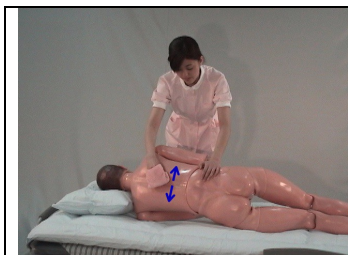
- 首は中心から外側へむむけて拭いていきます。
- 腕は先のほうから中心にむかって拭いていきます。



- 胸部は中心から外側へむむけて拭いていきます。乳房は円を描くように拭いていきます。



- 腹部は腸の走行に沿って拭いていきます。
- 足は先のほうから中心にむかって拭いていきます。



- 背部は中心から外側へむむかって拭いていきます。
- 殿部は円を描くように拭いていきます。



メモ

- 汚れがひどくても、皮膚を無理にこすらないように注意します。
- フォーム状清拭剤やウェットタオルなどを組みあわせて行います。