

訪問看護



No.18

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.4 洗髪編 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ください」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「**寝たままでの洗髪**」です。「体を拭くことは何とかできそうだけど、洗髪は難しそう」と思われる方が多いのではないのでしょうか。加齢により寝たきりになってしまった高齢者の方や、障害によりひとりで動くのが難しい方などは、入浴が難しくなるため、洗髪をする機会が少なくなります。そのような方でも、ベッドで横になったままできる洗髪方法をご紹介します。

洗髪の効果

1. 頭髪のべたつきやかゆみなどの不快症状を取り除き、気持ちよくなる
2. 頭髪・頭皮を清潔に保ち、皮膚炎や湿疹などを予防する
3. 頭皮のマッサージにもなり、血行を促進する

オムツを使う利点

- ・使い捨て
- ・排水路の確保が不要
- ・高度な吸水性
- ・未使用のものを使うので清潔

洗髪時のイメージ

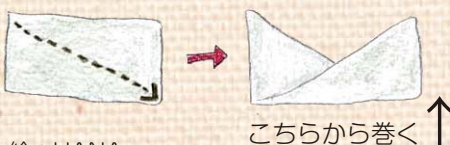


4. 髪の生え際から少しずつお湯を流し、全体が濡れたら、シャンプーを泡立て洗う。
※シャンプー時、お使いのブラシでとかすとブラシもきれいになります。
5. 泡をなるべく取り除いた後（タオルで拭き取ると、流すお湯の量が少量で済みます）、お湯で洗い流す。（おむつが水分を吸わなくなったら1枚抜いて、その下のおむつを使用する）
6. リンスが必要な時は、リンスをつけた後、お湯で洗い流す。（リンスインシャンプーだと1回で済みます）
7. 洗い終わったらオムツを外し、敷いてあるバスタオルと首に巻いたフェイスタオルで頭髪の水気を拭き取る。
8. ドライヤーで乾かし、整えて終わり。

おむつに抵抗のある方は

バスタオルとビニール袋で器を作ることができます。

1. バスタオルを対角線で折り、端から棒状に巻き、2カ所を輪ゴムで留める。（厚みがい足りないときはタオルを追加し、一緒に巻き込む）



絵：HANA

こちらから巻く↑

2. ビニール袋に入れ、洗濯バサミで留める。

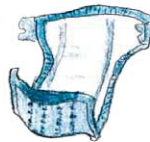


3. 体を斜めにして、水がバケツへ流れるようにする。（高さがあるときはビニール袋を追加する）



使用するもの

大人用おむつ
2枚



バスタオル
フェイスタオル
各2枚



新城市のゴミ袋1枚



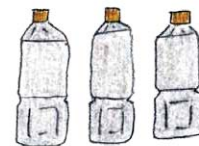
ドライヤー



シャンプー
(必要時リンス)



500mlのペットボトル(キャップに穴)



洗髪時の手順