

ほほえみ通信

vol.63
冬春号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町10-13
tel.0798-36-6780 fax.0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町9-10 1F
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502

2024年2月23日発行

体を洗う動作がラクになる練習



入浴時、特に背中やお尻が洗いにくくなったと感じることはありませんか？
少しでもスムーズに洗うことができるように、今回は体を洗う動作（洗体動作）の練習の一部をご紹介します。

Check!

- タオルを使って背中全体を洗うことが難しくなった
- お尻を洗うとき、片方のお尻を上げようとするとバランスが崩れそうになる

1つでも当てはまる方 **要注意!**

肩関節の可動域や柔軟性、体幹バランス保持が低下しているかもしれません

例 体を洗う動作につながる練習

背中を洗う動きにつながる練習



10回
背筋を伸ばし、タオルを頭の後ろで上下に動かす

お尻を洗う動きにつながる練習



10回
左右のお尻を順番に上げてタオルを前方に移動させる



知っておきたい まめ知識

- 洗体動作がラクになる道具として長柄ブラシがあります。また、タオルにヒモをつけてループタオルを作ると便利です。
- 一般的な温浴の最適温度は41℃前後ですが、高齢者や高血圧症の方、心臓病または脳卒中を経験した方は42℃以上の高温浴は避けるようにしましょう。



長柄ブラシ

ループタオル

