満足度を高める手と足の洗い方

生活介護研究所　代表
社会福祉士　坂本宗久

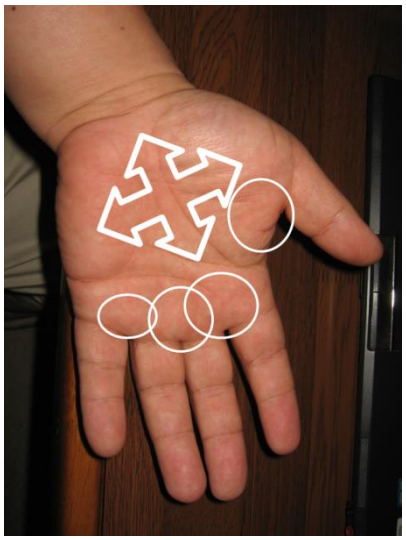
満足度を上げる手の洗い方

目的：手をちゃんと洗いつつマッサージ効果を得る。

手をちゃんとマッサージすると

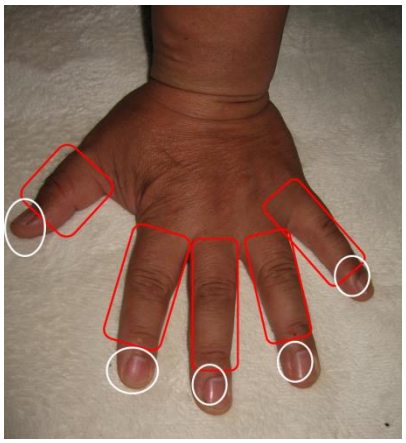
寝られない夜にすると

まずは、マッサージの手順



①　手のひらを

②　　をもむ



③　指を

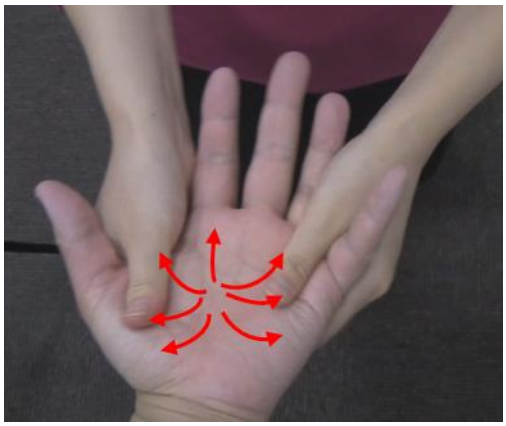
④　　をもむ

効果

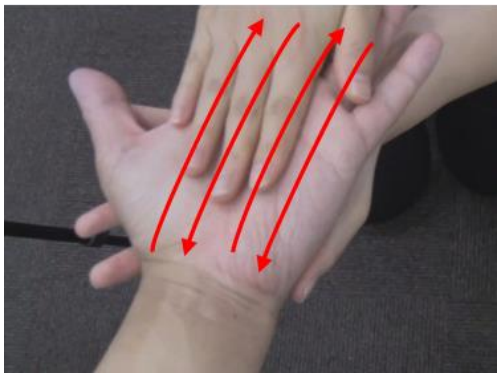
Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved

マッサージ効果を付加した洗い方

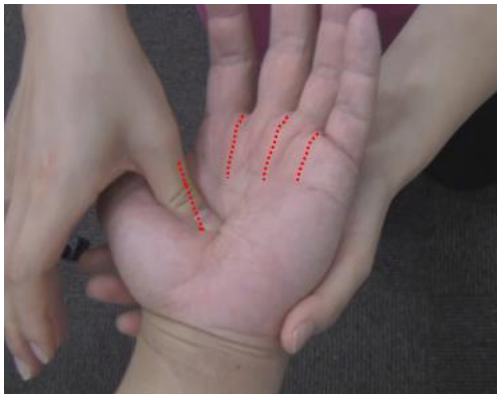
※各手順の注意点をメモしておきましょう。写真は解説の為石鹸やタオルを写していません。



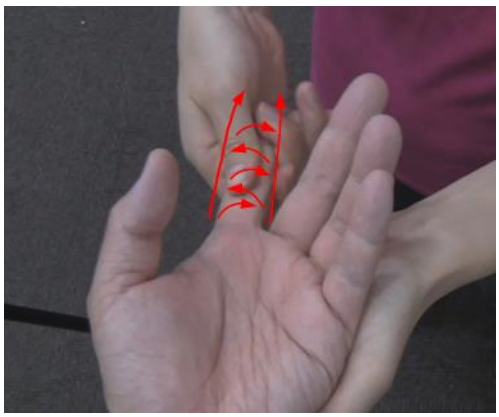
① 手のひらを広げる



② 手のひらをこする



③ 指の間を広げるように洗



④ 指を一本ずつもむように洗う

Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved

MEMO

ワーク

まず、誰にするとよいと思いますか？

誰？の HINT

・痛い時に「痛い」という意思表示の出来る方
・手足の冷たい方
・普段ゆっくりとコミュニケーションの採れていない方
・喜んでくれそうな方

など

まず、誰から始めますか？お一人選んで下さい。

その人にいつ（タイミング）行いますか？

タイミングの HINT

・入浴介助中
・食事後の手洗い（手拭）の時
・足浴中
・一対一のコミュニケーションをとりたい時間

など

その人に、どんな気持ちになってもらいたいですか？

Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved

満足度を上げる足の洗い方

足の先端のケア

□足を洗うことを忘れる

□丁寧に洗っていない

□そこまでやる必要があるの

足のケアはとても大切

足の接地面積が広いと、ちゃんと＿＿＿＿＿＿

・左右の動きが違う

・靴が小さい、つま先歩きだと　→　足が寄る、圧縮される

↓

□指がまがっている　　□変形　　□爪水虫が食い込んでいる

□傷がある　　□爪が痛んでいる

↳＿＿＿＿＿＿原因かもしれない

ポイント

Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved

やってもらいたいこと

① 足の観察

足の観察ができるのは

の時

どんな足の状態になっているのか？

② 清潔保持

汚れるている（きれいになっていない）可能性の高いところは？



足が清潔に保たれると→

③ 足の裏の接地面積を増やす

※



気を付けるポイントを記入しましょう

Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved

手順



① 両手の親指以外の４本の指をつかい、足の裏をすくうように優しく持ち上げます。
※親指から小指まで順番に洗っていきます。



② **指と指の間を広げます。**
指の股から一センチ程度奥、骨と骨の間の溝を押して、指先に少し指先方向にずらすと指の間が広がります。



③ **親指から順番に一本ずつ、洗います。**
指の付け根から、先端に向かって優しくもむように洗っていきます。（関節、指の股、爪の上、爪の裏）



④ **足の甲・側面を洗います。**
甲→側面→くるぶしの下を通ってアキレス腱に向かって優しくこすります。



⑤ **かかと・足の裏を洗います。**
かかとから足の裏へ円を描くように洗います。
※やさしく、全体をマッサージする気持ちでおこないましょう。

Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved

ワーク

まず、誰にするとよいと思いますか？

誰？の HINT
・痛い時に「痛い」という意思表示の出来る方
・手足の冷たい方
・普段ゆっくりとコミュニケーションの採れていない方
・夜ぐっすりと寝てもらいたい方
など

まず、誰から始めますか？お一人選んで下さい。

その人にいつ（タイミング）行いますか？

タイミングの HINT
・入浴介助中
・足浴中
・一対一のコミュニケーションをとりたい時間
など

その人に、どんな気持ちになってもらいたいですか？

Copyrights 2013 Seikatsu Kaigo Kenkyusyo & Facilitator,Inc..Alrightsl Reserved