

# 子どもの 安全入浴 ガイドブック

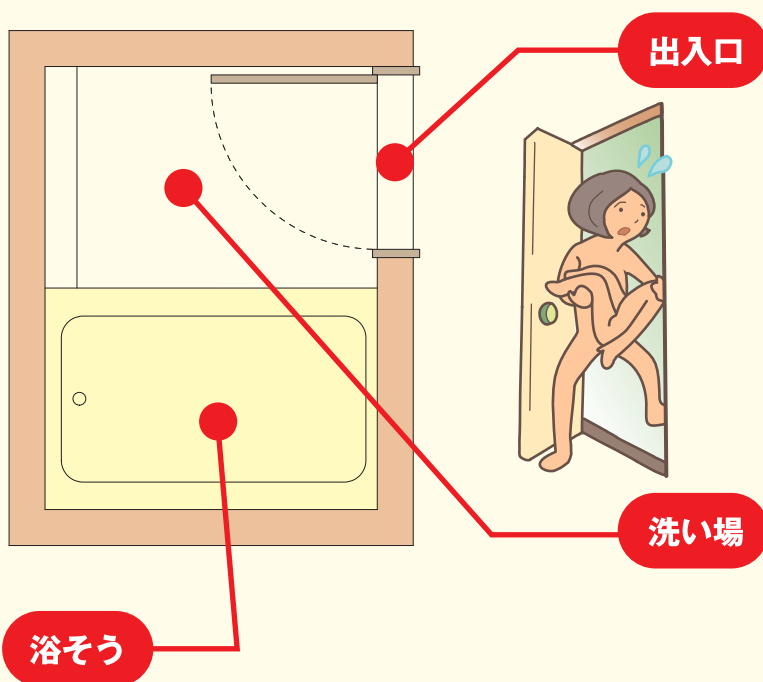


このガイドブックは、肢体不自由のある子どもと  
そのご家族が安全で快適に入浴ができるように、  
介助の工夫やお風呂で使える便利な福祉用具など  
を紹介するものです。

# お風呂の介助は ヒヤリ・ハットがいっぱい。

入浴中にヒヤリとしたりハットしたりする、いわゆる「ヒヤリ・ハット」の経験者はたくさんいます。もっとも多いヒヤリ・ハットは、「転ぶ・落とす・すべる」です。子どもを抱っこしながら移動するときに多発しています。

6歳から18歳の肢体不自由児の親に対するアンケート調査より（2010年実施、有効回答数1120通）



## 浴そう

- 浴そうから出るときに介助者の足が引っかかった。
- 浴そうが狭いので追炊き口が近くて危険。
- 浴そう内ですべり、子どもがおぼれそうになった。
- 片足で浴そうに入ったときにバランスを崩すことがよくある。



## 出入口

- 出入口でもう一人の介助者に手渡すとき、すべって子どもを落としそうになった。
- 出入口の段差があるため浴室から出るとき、すべって足を踏み外し転んだ。
- ドアや出入口に子どもの足が当たってケガをしそうになった。
- 浴室の出入りの際、頭や足を柱にぶつけた。



## 洗い場

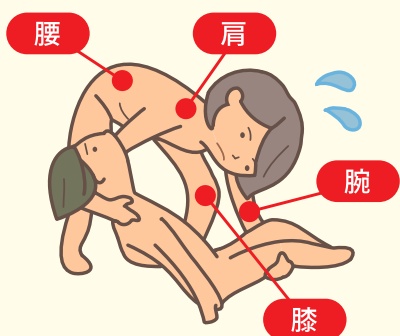
- 洗い場がせっけんですべりやすくなっていて、子どもを抱っこしたまますべって転びそうになった。
- 抱っこで身体を洗っているときに、せっけんですべり、子どもを落としそうになった。
- 洗い場の壁に頭や足をぶつける時がある。
- 急に反返ったり、つっぱって身体を固くしたりするので、介助者がバランスをとれず床に落としてしまった。



**お風呂は狭くてすべりやすくなっています。  
子どもが急につっぱったりする動きにも注意！**

# お風呂の 「抱っこ」は特に危ない！

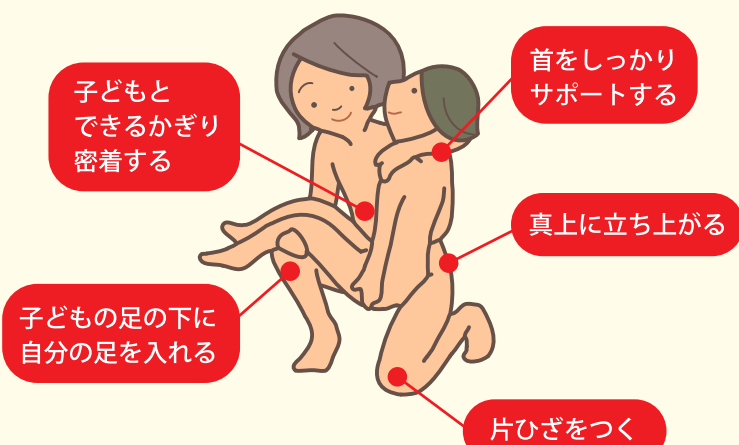
狭いお風呂での介助は、無理な姿勢をとってしまうことが多く、抱っこしている親は腰だけではなく、肩や腕、膝などの負担が増えます。さらに、入浴時の抱っこは親子ともに裸であるため、せっけんの泡などで子どもがスルッと親の腕から抜け落ちることも考えられます。また、入浴時は急いで行動することが多いので、よく注意しないと子どもの足先や頭が壁などにぶつかってしまいます。



「狭い」「裸」「すべる」「急ぐ」など、お風呂にはキケンな条件がたくさんそろっています。



## 子どもが小さいうちは、 安全に抱っこができるようにしよう！



できるかぎり子どもと密着し、しっかりと首を支えましょう。また、床から抱き上げる時やおろす時は、ひざをついてまっすぐ上下に動くと腰の負担はとても減ります。

浴そうをまたぐ時は片足になり、バランスを崩しやすいので、足元の広さや安全を確認。子どもの足先や頭が壁にぶつからないように注意しましょう。



# 子どもの体格や介助者の状況にあわせて入浴環境を考えよう！

子どもは成長します。親は歳をとります。子どもの成長とともに親子ともに安全に入浴できる介助方法を段階的に考えていく必要があるでしょう。

子どもの体格や成長の変化，家族の状況，住環境，介助の考え方など，ひとりとして同じ状況ではありませんので，基本的には個別対応となります。



check

## 段階的に考えるポイント

- ・ **介助方法を見直す。**  
今の方法がベストですか？いろいろな方法があります！
- ・ **情報を集める。**  
友人，役所，展示会などから入浴方法の情報を集めよう！
- ・ **試しに使ってみる。**  
リハビリセンターやメーカーなどから福祉用具を借りよう！

### 幼児期・小学校低学年の相談例

子どもを抱き続けながら入浴しています。  
親の負担を減らせる方法を教えてください。

⇒ 4ページへ

### 小学校高学年の相談例

子どもの体重が増えてきました。  
母親ひとりで抱っこは限界です。  
でも自宅で入浴をさせたい。

⇒ 5ページへ

### 新築などの相談例

将来，お風呂の全面的なリフォームや新築も考えています。  
お風呂について配慮した方がよいポイントを教えてください。

⇒ 6ページへ



いつまでも  
抱っこは  
できません！

## 幼児期・小学校低学年の相談例

子どもを抱き続けながら入浴しています。  
親の負担を減らせる方法を教えてください。

### 1 体を洗う時は子どもから両手を離そう！

シャワーチェアを使うと手が離せてラクだし、子どもの顔がよく見えます。もっと早く使えばよかった。

先輩ママのコメントより



シャワーチェア

check

#### シャワーチェアを選ぶポイント

- **子どもの体型や成長に合わせる。**  
リクライニング機能やヘッドサポート、ベルトなど、子どもの体型や成長に合わせられるものを選ぶ。
- **高さ、素材、収納を考える。**  
高さ調整ができるもの、水はけが良い素材、軽量でコンパクトに収納できるものなどが使いやすい。

子どもの体を洗う時は、洗い場の床にマットを敷いたり、シャワーチェアなどを置くと、抱っこしている親の両手を子どもから離せるので介助がとてもラクになります。シャワーチェアは、子どもの体型や成長に合わせられるものを選ぶことがポイントです。最近は、いろいろなタイプのシャワーチェアが販売されていますので、実際に試してみると具体的なイメージが広がります。イラストのようなタイプのシャワーチェアの価格は、デザインや機能によってさまざまですが、約8～10万円\*です。

### 2 移動する時も子どもから両手を離そう！

シャワーキャリーは狭い場所でもその場で回転できるし、そのままお風呂に入って洗うこともできるから便利。

先輩ママのコメントより



シャワーキャリー

check

#### シャワーキャリーを選ぶポイント

- **介助のしやすさを考える。**  
シャワーチェアとしても使えるので、洗いやし高さやその場で回転できるものが便利。
- **段差のない場所が使いやすい。**  
数 mm の段差でも簡単に引っかかってしまいます。シャワーキャリーを使う場所もちゃんと確認しよう。

寝室や居間から子どもを抱っこして、お風呂まで移動することはとても負担がかかりキケンです。その負担を減らすには、シャワーチェアにタイヤがついているシャワーキャリーが有効です。シャワーキャリーを使うと、居間や寝室からお風呂の中まで負担なく安全に移動できます。ただし、シャワーキャリーのタイヤは、狭い洗い場でも動きやすいように小さいものが多いので、廊下や出入口に段差があると数 mm の段差でも簡単に引っかかってしまい、乗り越えるのに苦労します。シャワーキャリーは段差のない場所で使うことをオススメします。イラストのようなタイプのシャワーキャリーの価格は、デザインや機能によってさまざまですが、約8～20万円\*です。

# 福祉用具を使うだけで、 介助はとってもラクになります。

\*シャワーチェアなどの福祉用具は、日常生活用具給付として補助が出る場合もあります。詳しくは、役所の相談窓口や福祉用具を販売しているお店などにご相談ください。

## 小学校高学年の相談例

子どもの体重が増えてきました。母親ひとりで抱っこは限界です。でも自宅で入浴をさせたい。

### 1 リフト介助を考えよう！

同性介助にしたいけど、重くてずっとパパが介助。リフトのおかげで私ひとりで介助ができる。娘もうれしそう。

先輩ママのコメントより



check

#### リフトを使う人はこんな人

- ・子どもが重くて1人で抱っこできない。
- ・親がひとりで介助をしている。
- ・他人の介助には抵抗がある。
- ・好きな時間に自宅で入浴したいなど。

「リフトは最終手段」「介助は人の手でおこなうもの」と考えている方は、ぜひ一度、福祉機器の展示会などで子どもを実際にリフトにのせて体験してみてください。考え方が変わるかもしれません。子どもの体格が大きくなって、親がひとりで介助するのは、親子ともにキケンです。安全な入浴をおこなう方法としてリフトが有効な場合もあります。ただし、設置する環境や吊り具の装着方法、介助方法の一連の流れをあらかじめ理解してから設置しましょう。価格は、デザインや機能によってさまざまですが、約50～100万円以上です。購入については、日常生活用具給付として補助が出る場合もあります。詳しくは、役所の相談窓口や福祉用具を販売しているお店などに相談ください。

### 2 入浴方法はいろいろあります。

他人の介助に早くから慣れることも大切。訪問入浴サービスは、私よりキレイに洗ってくれるから安心。

先輩ママのコメントより

check

#### 入浴の選択肢

- ・ヘルパーや看護師による入浴。
- ・訪問（巡回）入浴。
- ・施設入浴など。

親がひとりで子どもを抱っこして入浴することはキケンです。リフトの他に、ヘルパーや看護師による入浴介助もあります。また、訪問（巡回）入浴や施設入浴などのサービスもあります。まだまだ制度面などで不十分な部分もありますが、将来を考えて、早い段階でいろいろな方法を役所などに相談してみましょう。

ひとり介助でも安全・簡単。  
リフト介助が有効な場合もあります。

## 新築などの相談例

将来、お風呂の全面的なリフォームや新築も考えています。お風呂について配慮した方がよいポイントを教えてください。

**！** 大きさは1坪以上を目安にしよう！

### 浴そう

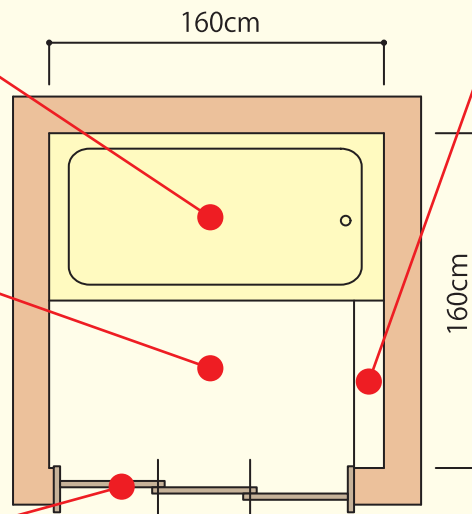
手すりや半身浴用の台の無いシンプルな浴そうが使いやすい。

### 洗い場

シャワーチェアなどを置くので、できるかぎり広いタイプを選ぶ。滑りにくい床材。

### 出入口

段差なし。  
扉は三枚引戸が使いやすい。通過できる扉幅は80cm以上を目安に。



### カウンター

カウンターの出っ張りが少ないタイプを選ぶ。もしくは下があいているものでも可。洗い場を広く使えることが大事。

### リフトの補強

将来のリフト設置に備えて、壁や天井にリフトの補強材をあらかじめ入れておくこと安心。ただし、リフトの種類によって補強の方法が異なるので、リフトメーカーへの確認は必須。

### 脱衣室 他

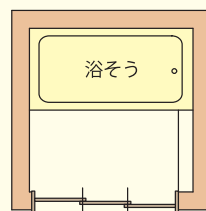
簡易ベッドなどの台を置くなら洗濯機、洗面器を除いて1坪以上のスペースが必要。その他、浴室暖房などの寒さ対策も大切です。

## 1坪って？

「1坪=畳2枚分程度」。ユニットバスの1坪とは、1616（「いちろくいちろく」と呼びます）サイズが中心になります。ユニットバスの縦方向が160cm、横方向が160cmということです。マンションの場合は、さまざまなタイプがありますが、1418（「いちよんいちはち」）サイズが1坪に近いユニットバスになります。

## 出入口を広くとれるように考えよう！

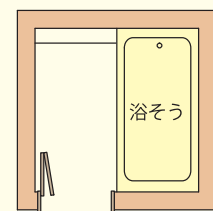
出入口の  
前に浴そう



出入口

出入口が広い。三枚引戸を設置できる。

出入口の  
横に浴そう



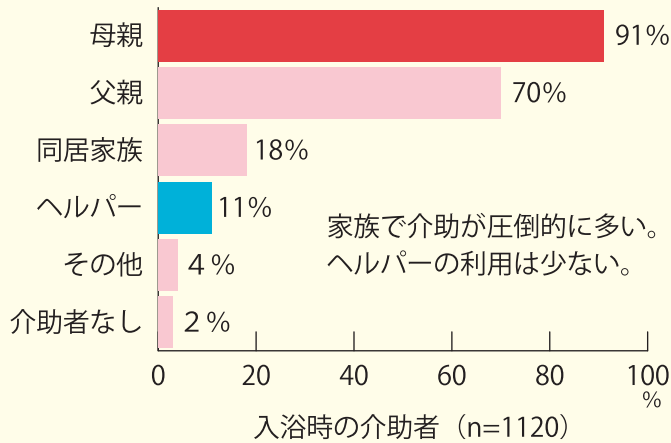
出入口

出入口が狭い。折戸や開戸しか設置できない。

**お風呂は1坪以上，段差なし，  
三枚引戸が使いやすい！**

## 入浴介助のヘルパー利用は少ない。

※肢体不自由児の親に対するアンケート調査（2010年実施）



子どもの入浴介助は、家族でおこなわれていることが多く、ヘルパーの利用はわずか1割でした。他人に子どもの介助をさせたくないという親の考え方や、気軽にヘルパーが使えない制度の課題、子どもを対象としたヘルパー事業所が少ないことなどが要因として考えられます。

## 抱っこをする時の台の高さは40cm以上！

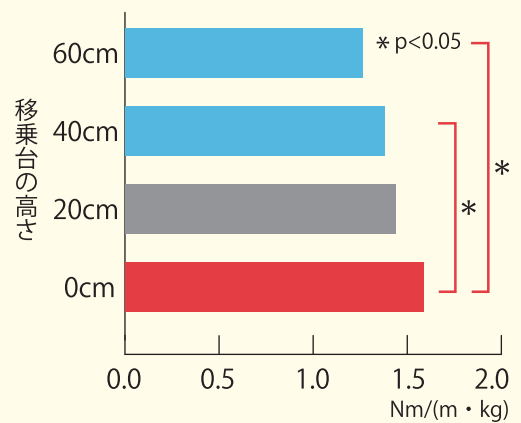
※抱きかかえ介助の腰部負担実験（2010年実施）



実験風景

人形を使った実験では、40cm以上の高さから「抱っこ」をした方が床から抱っこするよりも介助者の腰の負担が少ないことがわかりました。床からの抱っこはできるかぎり避けましょう。

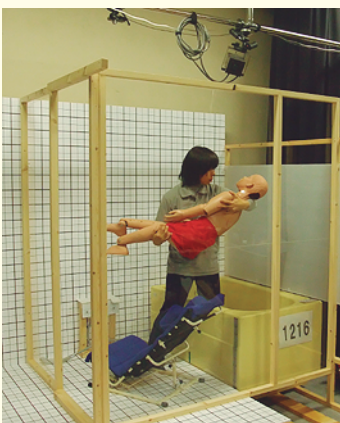
※実験で使った人形の仕様：  
体重約10kg、身長約120cm



腰部関節モーメント指標値の平均 (n=8)

## 浴室の大きさは1坪以上が介助しやすい！

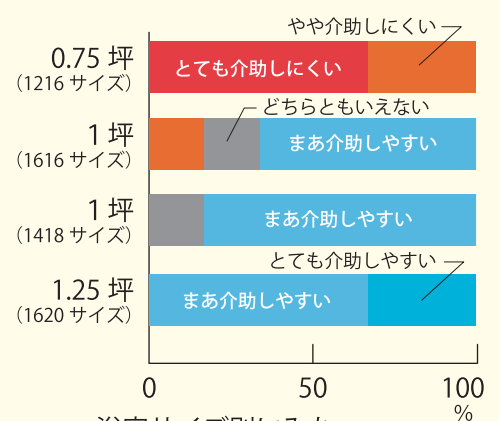
※介助しやすい浴室スペースの実験（2011年実施）



実験風景

リハビリテーションセンターの理学療法士ら6名による人形を使った実験では、1坪以上の浴室であれば、介助がしやすく、子どもの成長の変化や福祉用具の導入にも対応しやすいことがわかりました。

※実験で使った人形の仕様：  
体重約10kg、身長約120cm



浴室サイズ別にみた  
子どもの介助のしやすさ (n=6)

科学研究費補助金「障害のある子どもの育成・子育てモデルの検討と住環境整備の介入のあり方に関する研究」

### 【研究班】

阪東美智子（国立保健医療科学院）  
野口 祐子（聖学院大学）  
林 志生（世田谷区立総合福祉センター）  
西村 顕（横浜市総合リハビリテーションセンター）  
鈴木 晃（国立保健医療科学院）

### 【お問い合わせ】

〒351-0197 埼玉県和光市南 2-3-6  
国立保健医療科学院 生活環境研究部  
阪東美智子  
Tel:048-458-6249 Fax:048-458-6253  
E-mail:bando@niph.go.jp

イラスト／志渡希美 他