

「入浴が出来ないことで、身体も気持ちもさっぱりしない。」そんな時、入浴以外の方法で、身体の清潔を保ち、免疫力アップ！！身体も気持ちもさっぱりできる方法をご紹介します！



清拭(せいしき)

清拭とは、入浴ができない場合に蒸しタオル等で体をふくことです。
全身の清潔を保つとともに、血行促進や安眠など様々な効果があります。

【準備するもの】

- 蒸しタオル（しっかり絞ったもの）4～5枚（顔用・身体用・陰部用）
※タオルを50～55℃くらいのお湯で温めるか、濡らしたタオルを電子レンジで温め、耐熱ビニール袋で保温します。電子レンジで温める際は、特にやけどに注意！
- 乾いたタオル3～4枚（顔用・身体用・陰部用）
- バスタオル等（保温用）
- 使い捨て手袋（陰部を拭くときなど、必要に応じて）
- 洗面器など（使ったタオルを置いておけるもの）
- 清拭剤、保湿剤（必要に応じて） など



【事前準備】

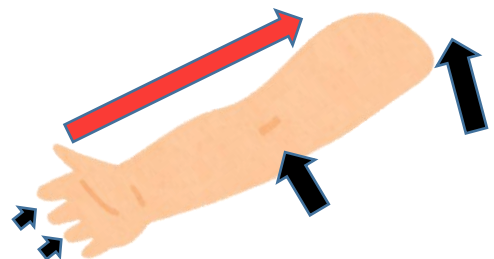
- 空腹時、満腹時は避け、トイレは済ませておきましょう。
- 室温は、25度くらいに保ち、隙間風が入らないようにします。
- 身体にバスタオル等をかけ、保温します。

【手順と方法】

基本的に、上半身→下半身→陰部の順番で、末梢から中心（心臓）に向けてふいていきます。

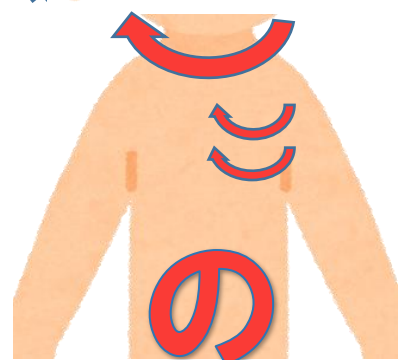
1. 上肢

- (1) 手首から腕の付け根へ向けて拭く。
- (2) 指の間、肘の内側、脇の下を念入りに拭く。



2. 胸部・腹部

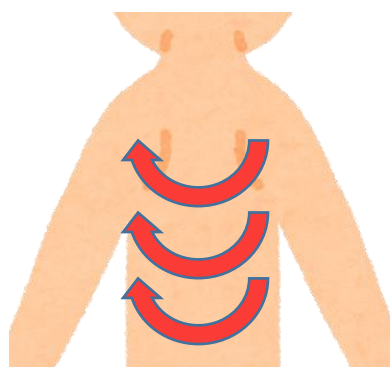
- (1) 首を拭く。
- (2) 胸部は、鎖骨・胸骨・肋骨に沿って拭く。
- (3) 腹部は、臍から時計回りに「の」の



字を描くように拭く。

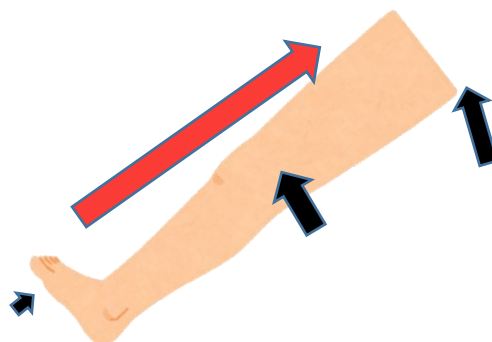
3. 背部

- (1) 自身で行う場合は、無理のない範囲で拭く。
- (2) 他者に拭いてもらえる時は、願うする。(腰から肩に向けて円を描くように拭くと全体が拭きやすい)



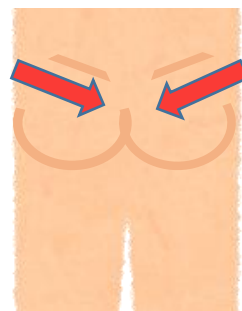
4. 下肢

- (1) 足首から股関節へ向けて拭く。
- (2) 膝の裏・足指の間・足裏を丁寧に拭く。



5. 臀部・陰部

- (1) 臀部は、外側から内側に向けて拭く。
- (2) 陰部は、陰部用タオルで前方から後方へ向かって拭く。



【その他】

- ・皮膚が湿っている状態は、体温を下げ、エネルギーの消耗を招くことになってしまいます。適宜乾いたタオルで、清拭後の水分をしっかりと拭き取りましょう。
- ・清拭剤を使って行うこともできます。
- ・乾燥が気になるときは、清拭後に保湿剤を塗布することで、肌のバリア機能を保持し、皮膚の健康維持が期待できます。
- ・一度に全身を拭く必要はありません。体調に合わせて、胸、手、足など部分清拭を数日に分けて行うのもいいでしょう。