

お風呂に入れない時の清潔の保ち方

手浴（しゅよく）

手浴は、手や手首をお湯に浸けることで、全身の血液やリンパ液の流れが良くなり、冷え症の改善をはかるとともに、目の疲れや不眠にも作用しリラックス感を得ることができます

【手順と方法】

(1) ぬるめからやや熱く感じる温度＝38～43℃ぐらいの温度の湯を準備する。

(2) お湯を入れた洗面器に手のひら・指・手首までをお湯に浸ける。

(3) 手が温まってきたら、手全体を逆の手でマッサージしたり、手を揉んだり、繰り返して指を曲げ伸ばししたりする運動もおすすめです。

★石鹸を使って洗う場合、洗った後にお湯を取りかえて手をすすぐ必要があります。

(4) すすぎが終了したら、もう一度手にかけて湯をする。

(5) タオルを使って手に残った水分をしっかりと拭き取る。



足浴（そくよく）

下腿から足部を温めることで、足先に溜まった老廃物を流すなど血行の循環を向上させる効果があります。また、足を洗うことで足部および足指の間や爪などの清潔保持はもちろんのこと、マッサージ効果で血行の促進なども期待できます。

【手順と方法】

(1) ぬるめからやや熱く感じる温度＝38～43℃ぐらいの温度の湯を準備する。

(2) お湯を入れた洗面器やバケツに足首までをお湯に浸ける。

(3) 足が温まってきたら、石鹸を使って洗う。汚れやすい足の指の間はよく洗う。

(4) 洗った後にお湯を取りかえて浸かる。

やってみよう! この時に入浴剤を入れると入浴気分が味わえます。

(5) タオルを使って水分をしっかりと拭き取る。

最後に保湿剤のクリームなどをつけ、皮膚を保護してあげると良いでしょう。

ポイント 爪などが伸びていた場合は、この時に切りましょう。



長時間になるとかえって疲れてしまうので **10～20分**で終わるようにしましょう。

洗髪

ドライシャンプーがあります。ドラッグストア等で売られています。お湯（水）なしで洗える便利なものです。病気で長期に入浴出来ない時や災害時などにも使用いただけます。



【使用方法】

①ドライシャンプーをまんべんなく髪につけ、頭皮をマッサージするようにして頭全体になじませる。



★髪が長い場合は特にお湯でぬらしたタオルを絞ったものや蒸しタオルで頭を巻いて、少し時間を置くと髪の毛と頭皮についている汚れが浮き上がるのでさっぱりします。

②乾いたタオルで拭く。

重曹（食用）を使った清潔の保ち方

重曹には油汚れを落とす効果があるので、これだけで皮脂などを落としてくれます。また消臭効果があるので汗のにおいをとってくれます。

身体

洗面器や桶にお湯を入れて、そこに大さじ一杯程度の重曹をいれる。

よく混ぜて重曹が溶けたらそれでタオルをぬらし、しぼったもので身体を拭く。



髪の毛

重曹を振りかけ軽くマッサージをする。広げた新聞紙の上でタオルで髪の毛を拭くようにして振り落とす。

注意

重曹は、食品として使えるものと掃除などで使うものと分かります。掃除などで使われる重曹には界面活性剤などが含まれていて、肌荒れを起こす可能性があります。身体や頭皮につかうのは、**食品**として使える重曹にしてください。

