

## 第9章 擦拭和部分洗浴／清拭・部分浴

不能进浴盆洗澡的时候，可以用热水或热毛巾擦拭身体，达到爽身的效果。自己不能擦拭の場合，可以请求家属和介护员帮助。

用热水单独泡手或泡脚，称为「手浴」和「足浴」。也可暖和身体并感觉舒服。

另外躺在床上介护员也可以给洗头。

お風呂に入れない時は、お湯や熱い蒸しタオルで身体を拭くとさっぱりします。自分でできない場合は、家族やヘルパーの助けを借りましょう。

手だけ、足だけをお湯につける「手浴」や「足浴」も身体が温まってい気持ちです。

ベッドに寝たままでシャンプーをしてもうこともできます。

### ◆表达／表現：高齢者の诉说／高齢者からの訴え (高齢者) (高齢者)

【请求擦身和身体一部分的洗浴】	【清拭や部分浴の依頼】
身体发粘不好受，能给擦一下吗？	からだ 身体がべたべたして気持ち悪いので、拭いても らえませんか。
身上出汗了，给擦一下吧。	あせ 汗をかいたので、拭いてください。
(这些日子)一直没洗澡，不好受。	ずっとお風呂に入っていないので、気持ち わる 悪い。
用热毛巾擦擦吧。	あつ 熱いタオルで拭いて。
用拧干水的毛巾擦擦吧。	みず 水でしぼったタオルで拭いて。
手有点儿僵硬，在热水里泡一下。(暖和一下)	て 手がこわばるので、お湯につけて温 あたた めて。
脚发冷，暖和一下。	あし つめ 足が冷たいので、温 あたた めて。

#### 擦拭时的注意事项

擦拭是在不能洗澡的时候，用毛巾等擦拭身体，保持清洁。

擦拭身体可以去除皮肤的污垢，促进血液循环，同时也是检查皮肤是否有异常的机会。特别要确认褥疮的有无，尽力预防发生褥疮。

#### 清拭時の留意事項

清拭は、身体をタオル等で拭いて清潔にすることで、入浴できない時に行います。

皮膚の汚れを除き、血行を促すとともに、皮膚の異常をチェックする機会にもなります。特に褥瘡の有無を確認して、予防に努めましょう。

如果不能进行全身擦拭，可以进行部分洗浴（手和脚的洗浴）。部分洗浴和全身入浴相比，可以减少对心脏的负担和体力的消耗。因能缓和紧张，可以期待达到促进安眠的效果。部分洗浴对卧床不起的护理是很重要的。

全身的清拭ができない時は、部分浴（手浴、足浴）を行います。全身浴と比べ、心臓への負担や体力の消耗が少なく、緊張をほぐすので安眠を促す効果が期待できます。寝たきりの場合のケアとして重要です。

### ◆表达／表现：关于擦拭和部分洗浴的对话／清拭・部分浴についての会話

介护员（ヘルパー）

高齢者（高齢者）

【招呼／呼びかけ】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・<sup>あつ</sup>熱いタオルで<sup>からだ</sup>身体を<sup>ふ</sup>拭きましょうか。 用热毛巾擦擦身体怎么样？</li> <li>・<sup>あせ</sup>汗をかきましたね。<sup>からだ</sup>身体を<sup>ふ</sup>拭きましょう。 出汗了。擦擦身体吧。</li> <li>・<sup>からだ</sup>身体を<sup>ふ</sup>拭いて、さっぱりしましょう。 擦擦身体，清爽（爽快）一下吧。</li> <li>・<sup>あし</sup>足をお湯につけましょう。 用热水泡泡脚吧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はい、ありがとう。 好吧。谢谢！</li> <li>・<sup>せわ</sup>お世話かけるけど、<sup>ねが</sup>お願いします。 又要给你添麻烦了。拜托了。</li> <li>・<sup>さむ</sup>寒いから、<sup>きょう</sup>今日はやめておきます。 今天冷，免了吧。（不用了）。</li> <li>・ちょっと<sup>きぶん</sup>気分が悪いので、やめておきます。 有点儿不舒服，算了吧。（不用了）</li> <li>・<sup>きょう</sup>今日はいいです。（いらない） 今天不用了。</li> </ul>
【擦拭中的对话／清拭中の会話】	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・<sup>さむ</sup>寒くありませんか？ 不冷吗？</li> <li>・タオルの<sup>おんど</sup>温度はどうですか？ 毛巾的温度怎么样？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だいじょうぶ。 不要紧。</li> <li>・ちょっと<sup>さむ</sup>寒い。 有点儿凉。（冷）</li> <li>・いい<sup>き</sup>気もち。 很舒服。</li> <li>・タオルが<sup>あつ</sup>熱い。 毛巾热。</li> <li>・タオルが<sup>つめ</sup>冷たくなってきた。 毛巾变凉了。</li> </ul>

## 全身擦拭的顺序

- ①理想的时间是在暖和的白天。室温在22~24℃左右。
- ②充分利用家里现有的东西。  
塑料布，水桶，水壶，脏水桶，浴巾，洗浴用毛巾2-3条，换洗衣服，纸尿布，香皂，塑料手套等。
- ③告诉开始擦拭了，掀起被子盖上毛巾被，尽量让本人擦拭自己能做的地方。尽量减少露出部分，其他部分用浴巾遮盖。擦拭时从身体末端到中枢（中部）移动，沿着肌肉的走向擦拭是基本原则。
- ④面部、耳朵和脖颈在穿着衣服状态擦拭。
- ⑤脱去上衣，先擦拭手指和胳膊，然后擦拭胸部和腹部。换成侧卧位后，先擦拭后背和腰部，然后换上干净上衣。
- ⑥脱下裤子，先擦拭脚趾部（脚趾头），然后依次擦拭小腿、大腿、臀部和阴部，擦拭完后换上新尿布。
- ⑦换上干净裤子。擦拭完毕。
- ⑧把衣服和床单的褶子拉平，确认被照护者是否舒适，给被照护者盖上被子。

为了不使被照护者产生疲劳，要掌握方法妥善进行，还要仔细观察全身的状况。

## 全身清拭の手順

- ①温かい日中が望ましい。室温は22~24℃前後にする。
- ②家庭にあるものを工夫して利用する。  
ビニール、バケツ、やかん、汚水用バケツ、バスタオル、浴用タオル2~3枚、着替えの衣類、紙おむつ、石けん、ビニール手袋など
- ③清拭することを伝え、布団を外してタオルケットをかけ、できる箇所は自分で拭いてもらう。露出部分はできるだけ少なくし、他はバスタオルなどで覆う。拭くときは、末端から中枢へ、筋肉の走行に沿うのが原則。
- ④顔→耳→首は衣類をつけたままで拭く。
- ⑤服を脱いで手指・腕→胸→腹を拭き、側臥位になって背中→腰を拭いて、新しい服に着替える。
- ⑥ズボンを脱いで、足指→下腿→大腿→臀部・陰部→おむつ交換。
- ⑦新しいズボンに着替えて終了。
- ⑧衣類やシーツのしわを引っ張って整え、安楽を確かめて、布団をかける。

介護を受ける人が疲れないように手際よく行い、全身の状態もよく観察する。

## ◆表达/表現：擦拭时的打招呼/清拭時の声かけ

(介护员)

(ヘルパー)

身体状态（状况）怎么样？	たいちょう 体調はいかがですか。
去厕所了吗？	す トイレはお済みですか。
擦擦身体，爽快一下吧。	からだ ふ 身体を拭いて、さっぱりしましょうか。
出汗了。擦擦身体吧。	あせ からだ ふ 汗をかきましたね。身体を拭きましょう。
用热手巾擦擦吧。	あつ 熱いおしぼりで拭きましょう。
用凉手巾擦擦吧。	つめ 冷たいおしぼりで拭きましょう。

擦擦脸好吗？（本人能做的场合）	かお ふ お顔を拭いていただけますか（自分で拭ける場合）
先从脸开始，擦擦好吗？ （本人不能做的场合）	かお ふ お顔から拭いてよろしいですか。 （自分で拭けない場合）
稍微闭上眼睛好吗？	すこ め と 少し目を閉じていただけますか。
不热吗？	あつ 熱くありませんか。
这样用力没关系吗？	つよ だいじょうぶ このくらいの強さで大丈夫ですか。
擦擦耳朵和脖子。	みみ くび ふ 耳と首も拭きますね。
用干毛巾擦干一下。	かわ 乾いたタオルで拭きます。
把被子掀起来，盖上浴巾。	ふとん お布団をはずして、バスタオルをかけますね。
对不起。	しつれい 失礼します。
从胸部开始依次擦拭。	むね じゅんぱん ふ 胸から順番に拭いていきます。
给你擦后背，能转向这边吗？	せなか 背中の方を拭きますので、こちらを向いていた だけますか。
侧着躺，好吗？	よこむ 横向きになっていただけますか。
擦后背。	せなか 背中の方を拭きます。
好，这就可以了。	はい、けっこうです。
慢慢地脸朝上躺着，好吗？	あおむ ゆっくり仰向けになっていただけますか。
换上衣。	うえ きが 上を着替えます。
擦脚和下身前部。。	あし まえ ふ 足と前の方を拭きますね。
给你脱裤子。	ズボン、しつれい 失礼します。（ズボンを脱がせる）
给你换裤子。	ズボンをはき替えます。
结束了。好了。	お 終わりました。

拿去（掀去）浴巾。	バスタオルをはずします。
给你把睡衣的褶子扯平。	パジャマのしわを <sup>の</sup> 伸ばしますね。
穿着舒服吗？	きごこち 着心地はいかがですか。
把床单扯平（拉平）。	シーツのしわを <sup>の</sup> 伸ばします。
辛苦了。	つか お疲れさまでした。
给你去拿饮料。	の もの 飲み物をお持ちします。
慢慢休息吧。好好休息吧。	やす ゆっくりお休みください。



部分洗浴的顺序

■手浴

- ① 把床上半部升高，让被介护者坐着洗手。
- ② 如果坐不稳的情况，把装着热水的容器放在被介护者旁边，这样可以侧身轮换洗手。
- ③ 先用温水暖手后，然后用香皂像按摩似地擦洗。
- ④ 倒掉脏水，换上热水，在脸盆中把被介护者的手好好冲洗。

■脚浴

保持室温，不泡的地方用毛巾盖好，注意不要使身体着凉。

如果热水变凉了，要添加热水。在加水之前一定要把被介护者的手脚先拿出来，然后添热水（避免烫伤），介护者要亲手确认水温。

部分浴の手順

■手浴

- ① ベッドの頭のほうを高くして、座位で行う。
- ② 座位を保てない場合は、身体の横に湯の入った容器を置き、横向きになって片手ずつ洗う。
- ③ むるめのお湯で手を温めた後、石けんでマッサージするように洗う。
- ④ 洗い水を捨て、新しい湯を注いで洗面器の中でよく手をすすぐ。

■足浴

室温を保ち、湯につけない部分はタオルなどをかけて、身体を冷やさないように注意する。

湯が冷めてきたら差し湯をするが、必ず手足をいったん出してから湯をさし（やけど防止のため）、温度は介助する人が自分の手を入れて確認する。

◆表达／表現：部分洗浴时的打招呼／部分浴時の声かけ  
(介护员) (ヘルパー)

把手泡在热水里吧。	て <sup>ゆ</sup> 手をお湯につけてください。
把手泡在热水里，暖和一下，怎么样？	て <sup>ゆ</sup> <sup>あたた</sup> 手をお湯につけて温めましょうか。
泡泡脚，好不好？	そくよく 足浴をしましょうか。
会暖和的。	あたた 温まりますよ。
擦一下指缝间。（把手指之间擦一下）	ゆび <sup>あいだ</sup> 指の間をこすります。
好了，擦干净了。	はい、きれいになりました。
给你擦一下。擦干一下。	ふ 拭きます。
擦些（抹点儿）护手膏，怎么样？	ハンドクリームを塗っておきましょうか。
辛苦了。	つか お疲れさまでした。

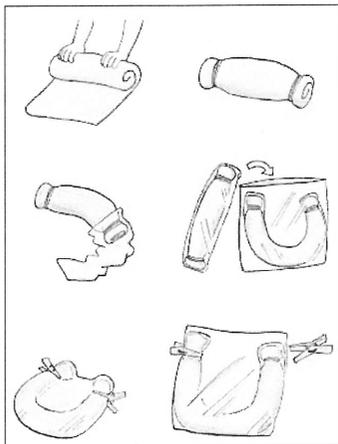
## 卧床洗头时的顺序

- ① 准备好洗发器。  
用浴巾、报纸、皮筋儿、大塑料袋，可以容易地做成洗发器。
- ② 在床边铺开塑料布，上面铺上浴巾，放上洗发器，然后把头伸到洗发器的上面。
- ③ 在床下放好水桶，让洗发器里的脏水流进接水桶。
- ④ 在膝盖和肩部放进座垫，保持姿势舒服。
- ⑤ 为了避免弄湿身体和被褥，用毛巾把脖颈围住，用浴巾代替被盖在胸部。
- ⑥ 确认水温后，往头上浇热水，开始洗头。
- ⑦ 冲水后，用护发素，再冲洗。
- ⑧ 洗完后，用围在脖颈的毛巾先大致擦一下头，然后随手把洗发器的水分擦掉。
- ⑨ 用另外的毛巾将头发上的水好好擦干，再用吹发器吹干。

## 寝たままシャンプーの手順

- ① ケリーパット（洗髪器）を用意します。  
ケリーパットはバスタオルと新聞紙、輪ゴム、ゴミ袋で簡単に作ることができます。
- ② ベッド端にビニールを広げ、その上にバスタオル、洗髪器を置き、洗髪器の上に頭が来るようにします。
- ③ ベッドの下にバケツを置き、洗髪器からの汚水を受けます。
- ④ 膝や肩の下に座布団を入れ、安楽な姿勢になるようにします。
- ⑤ 身体や布団が濡れないよう首の回りにタオルを巻き、胸元は布団代わりにバスタオルをかけます。
- ⑥ 湯温を確かめてから湯をかけシャンプーします。
- ⑦ よくすすいで、リンスし、またすすぎます。
- ⑧ 洗い終わったら、首元のタオルで荒拭きし、洗髪器の水気も拭きます。
- ⑨ 別のタオルで髪の水気をよく拭き、ドライヤーで乾かします。

## 洗发器的做法（ケリーパットの作り方）



ケリーパッド

◆表达／表现：卧床洗头时的打招呼／寝たままシャンプーの声かけ

(介护员)

(ヘルパー)

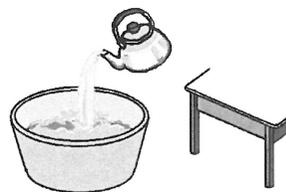
洗头发吧。躺着就能洗。	シャンプーしましょう。 <sup>ね</sup> 寝たままで、できますよ。
头抬起来。	<sup>あたま</sup> 頭 <sup>あ</sup> を上げてください。
这样就可以了。	<sup>だいじょうぶ</sup> これで大丈夫です。
水不热吗？	<sup>ゆ</sup> お湯 <sup>あつ</sup> は熱くありませんか。
擦洗发素。	シャンプーをつけます。
这样用力可以吗？	<sup>つよ</sup> 強さはこれぐらいでいいですか。
下面用水冲头发。	では <sup>なが</sup> 流します。
给你擦一下。	<sup>ふ</sup> 拭きます。
给你用吹风机吹干头发。	ドライヤーで <sup>かわ</sup> 乾かします。
往左边转一下，好吗？	<sup>ひだり</sup> 左 <sup>む</sup> を向いていただけますか。
往右边转一下，好吗？	<sup>みぎ</sup> 右 <sup>む</sup> を向いていただけますか。
给你用发刷梳一下。	ヘアブラシでときますね。
好了，洗完了。(结束了)辛苦了。	はい、 <sup>お</sup> 終わりました。 <sup>つか</sup> お疲れさまでした。
喝点茶，怎么样？	<sup>ちや</sup> お茶 <sup>の</sup> を飲みましょうか。

## ■ 用语说明 / 用語説明

<p><b>擦拭</b> 用毛巾等擦拭身体，保持清洁。不能洗澡时实施。</p>	<p><b>清拭</b> * (せいしき) 身体をタオル等で拭いて清潔を保つこと。入浴できない時に行う。</p>
<p><b>干洗头发；干洗头发剂</b> 指不用热水洗头而使用干洗头发剂和使用它的洗头方法。不能用热水洗头时使用此方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 用热毛巾把头发焐热</li> <li>② 使用干洗头发剂，用梳子梳头发。</li> <li>③ 用热毛巾抹掉干洗头发剂。</li> <li>④ 用干毛巾擦头发。</li> </ol>	<p><b>ドライシャンプー</b> *</p> <p>湯で洗い流さなくてよいシャンプー剤のこと。また、それを使った洗髪方法。湯を使った洗髪ができない時にする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 髪を蒸しタオルで蒸し、</li> <li>② ドライシャンプーをつけてブラッシングする。</li> <li>③ 蒸しタオルでていねいに拭きとり、</li> <li>④ 乾いたタオルで拭く。</li> </ol>
<p><b>手浴</b> 把手泡在热水里洗。</p>	<p><b>手浴</b> * (しゅよく／てよく) 手を湯に浸して洗うこと。</p>
<p><b>脚浴</b> 把脚泡在热水里洗。促进血液循环，利于睡眠。</p>	<p><b>足湯</b>(あしゆ) = <b>足浴</b>* (そくよく) = <b>フットバス</b>* (foot bath) 足を湯に浸して洗うこと。血行がよくなり、入眠効果がある。</p>
<p><b>添加热水</b> 指往温水里加热水。另外指此时加的热水的称呼。</p>	<p><b>差し湯</b> (さしゆ) 熱いお湯を入れ足すこと。また、そのお湯のこと。</p>



あしゆ  
足湯



さしゆ  
差し湯

## ■词汇 / 単語

部分清拭 *	ぶぶん せいしき	部分擦拭
全身清拭 *	ぜんしん せいしき	全身擦拭
手浴 *	しゅよく	手浴
足浴 *	そくよく	足浴, 脚浴
足湯	あしゆ	足浴, 脚浴
シャンプー	しゃんぷー	洗头; 洗发素
ドライシャンプー *	どらい しゃんぷー	干洗头发; 干洗头发剂
差し湯	さしゆ	添加的热水
差し湯をする →p165	さしゆ を する	添加热水 →p165
バケツ	ばけつ	水桶
洗面器	せんめんき	洗脸盆, 脸盆
ケリーパッド * →p163	けりーぱっど	洗发器 →p163
ビニールの敷物	びにーる の しきもの	铺的塑料布
ごみ袋	ごみぶくろ	垃圾袋
蒸しタオル	むしたおる	热毛巾
バスタオル	ばすたおる	浴巾
マッサージ効果	まっさーじ こうか	按摩效果
濡らす	ぬらす	弄湿
タオルをしぼる	たおる を しぼる	拧毛巾
かたくしぼる	かたく しぼる	使劲拧干
ゆるめにしぼる	ゆるめ に しぼる	轻轻拧干
汗をかく	あせをかく	出汗
発汗 *	はっかん	发汗, 出汗
老废物	ろうはいぶつ	体内废物



# 第 13 章 日语语法小知识 /

## 日本語文法豆知識

在介护现场, 要求具有沟通的能力。因为说法稍微出错, 会引起误解。在这里, 对容易出错的表达给予说明。

介護の現場では、コミュニケーション能力が求められます。少しの言い方の違いで誤解が起きます。ここでは、間違いやすい表現について説明します。

### 1. 含有微妙差别的说法 / ニュアンスを含む言い方

#### 「まだ」「还」和「また」「又」

「まだ」是指某件事比预想的拖长了。根据场合和说法（语气），含有“真慢呀！又晚了！”等责难对方的语气。

「また」是已经做完的事情又重做或出现时使用。根据场合和说法（语气），含有“怎么做了还做？”的语气。

#### 「まだ」と「また」

「まだ」はあることが予想より長引いていることを示します。場合や言い方によっては、「遅いなあ」と相手を非難するようなニュアンスを含みます。

「また」は一度終了したことが再び行われる時に使います。場合や言い方によっては、「何度も何度もなぜ？」というニュアンスを含みます。

（例句）

（例文）

田中还在厕所里。	田中さんは、まだ トイレに入っています。
田中又去厕所了。	田中さんは、また トイレに行っています。
铃木还没吃药。	鈴木さんは、まだ 薬をのんでいない。
铃木又没吃药。	鈴木さんは、また 薬をのんでいない。
雨还在下。	まだ雨が降っている。
又下雨了。	また雨が降ってきた。
简易厕所的清理处理完了吗？ — 还没有。	ポータブルトイレの処理は終わりましたか？ — まだです。
已经用了 15 分钟了，还没处理完呀？	15 分もかかって、まだ終わっていないの？
洗过的衣服还湿着呢。还没干呢。	洗濯物がまだ湿っている。まだ乾いていない。
辛苦了！明天再见。	お疲れさまでした。また明日ね。
等下星期再见。	また来週お待ちしております。

#### 「まだ」和「また」（中国人介护员）

日语中的「てんき（天气）」和「でんき（電気）」等，有浊音点和没有浊音点的意思不同。中国人不善于听清楚浊音和清音。特别有必要注意像「まだ」和「また」含有微妙差别的词汇。

#### 「まだ」と「また」（中国人ヘルパー）

日本語は「てんき（天气）」と「でんき（電気）」など、濁点があるかないかで意味が違います。中国人は濁音と清音を聞き分けるのが苦手です。特に「まだ」と「また」のようにニュアンスを伴うものは注意が必要です。

## 第15章 在日语和汉语中, 汉字相同、意思不同的词汇/ 日本語と中国語の 漢字は同じで、意味が異なることば

在日语和汉语中有共同的汉字, 即使不懂得对方的语言, 有的情况下看到汉字也能明白大概的意思, 通过笔谈可以交谈。

虽然汉字相同, 但是意思不同的词汇也很多。大家都知道的例子是: 汉语的“手纸”指卫生纸, 日语的「手紙」是送给他人的文书的意思。

这里把日中汉字相同而意思不同的词汇的例子介绍一下。这些词汇是从担任护理工作的人和日本人及翻译那里听到的。

日本語と中国語は共通の漢字があり、互いのことばを知らなくても、漢字を見ればだいたいの意味がわかり、筆談で通じることがあります。しかし、漢字が同じで意味が違うことばも数多くあります。たとえば、「手紙」は、中国語では「ちり紙」、日本語では「他人に送る文書」の意味だというのはよく知られた話です。

ここでは、日本人および中国人の介護専門職や通訳の方から聞いた日中で漢字の意味が異なることばの例を紹介します。

<p><b>妻子</b> 汉语中的“妻子”相当于日语的「妻(つま)」。日语中的「妻子(さいし)」是“妻子和儿女”的意思。</p>	<p><b>妻子</b> 中国語の“妻子”は、「妻」の意味。日本語の「妻子」は、「妻と子ども」の意味。中国語では“妻子和儿女”</p>
<p><b>兄弟</b> 汉语的“兄弟”相当于日语的「男兄弟(おとこきょうだい)」。 日语的「兄弟(きょうだい)」有时指“兄弟姐妹”。最近在日语中指兄弟姐妹的时候, 多用平假名「きょうだい」表示。</p>	<p><b>兄弟</b> 中国語の“兄弟”は、「男兄弟」の意味。日本語の「兄弟」は、「兄弟姉妹」「兄弟姐妹」を指すことがある。最近では兄弟姉妹を指す時は「きょうだい」とかな書きする。</p>
<p><b>愛人</b> 汉语的“爱人”相当于日语的「配偶者(はいごうしゃ)」。日语的「愛人(あいじん)」相当于汉语的“情人”。</p>	<p><b>愛人</b> 中国語の“爱人”は、「配偶者」の意味。日本語の「愛人」は、中国語では“情人”。</p>
<p><b>娘</b> 汉语的“娘”相当于日语的「母親(ははおや)」, “娘家”相当于「(嫁の)実家(じつか)」。日语的「娘(むすめ)」相当于汉语的“女儿”。</p>	<p><b>娘</b> 中国語の“娘”は、「母親」の意味。“娘家”は「実家」のこと。 日本語の「娘」は、中国語では“女儿”。</p>
<p><b>姑</b> 汉语的“姑”相当于「父方の伯母/叔母(ちちかたのおば)」。日语的「姑(しゅうとめ)」相当于汉语的“婆婆”或“岳母”。</p>	<p><b>姑</b> 中国語の“姑”は、「父方の伯母/叔母」の意味。日本語の「姑」は、「夫または妻の母」で中国語では“婆婆”、“岳母”。</p>