

# ヘルパーステーションだより

今回は、「入浴」について取り上げていきます。  
今後のご自宅での入浴の参考にさせていただければと思います。

## 入浴の効果

- ①清潔にすることで、丈夫できれいな皮膚、毛髪を維持することができます、感染予防や皮膚の損傷を防ぎ褥瘡予防にもなります。
- ②血液循環、新陳代謝を活発にしたり、「温熱作用」があります。
- ③浮力により手指、四肢の動きがよくなります。湯船の中での水の抵抗作用とともに、身体を動かすと筋肉が鍛えられ、軽い運動と同じ効果があります。
- ④リラクゼーション効果、筋肉の緊張や疼痛を和らげ、気分転換になります。

## 入浴時の注意点

- ①急激な温度の変化によって血圧が変動しますので、温度差のない環境にするため、入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯温は、41度を目安にし、湯に浸かる時間は10分程度にしましょう。
- ③浴室内は、滑りやすいので、足元の泡などを流し転倒に十分注意しましょう。  
(急に立ち上がる事も危険です)
- ④アルコールは、抜けるまで、また食後の入浴は控えましょう。
- ⑤入浴する前に同居者に一声掛けて見回ってもらいましょう。

## こんな症状がある時は…

- ・頭痛
- ・身体のだるさ
- ・発熱
- ・汗をかく
- ・口や皮ふの乾燥

## 要注意です。

入浴後は、発汗作用により水分、特にミネラルが不足しています。入浴後は、水や麦茶などの水分を十分補給して下さい。

## 自宅で出来る簡単レシピ

### 経口補水液

- ・水 500ml
- ・砂糖 20g
- ・塩 1.5g
- ・レモン 大さじ1

# 「寿恵園居宅介護支援事業所」

## サービス内容

- 居宅サービス計画(ケアプラン)の提案・作成
- 介護保険や介護に関する相談・助言
- 保険・医療・福祉・介護サービスの事業者との連絡・調整
- 福祉用具・介護用品のレンタル・購入や住宅改修等に関する提案・助言等
- 介護保険に関する申請代行

などを行っております。

私達の事業所は、ケアマネジャー4名体制で、認定を受けられた在宅の要介護者または要支援者が、介護保険を利用され、サービスを適切に受けられるよう、お手伝いさせていただきます。

ご利用者様やご家族様の希望、心身の状態や生活環境等を考慮しながら、一緒にこれからの生活を考えたいくことができると考えております。

## セールスポイント

私達の事業所は、居宅だけではなく、「寿恵園在宅介護支援センター」という「二枚看板」を掲げています。そのため、介護保険で対応できない支援を行うことができます。

### 例

- 緊急時の病院への連絡・受診対応
- 買物・掃除・ゴミ出しなど

※あくまでも、ご家族が対応できない場合に限りませんが、お困りの際にはご相談ください。

## その他

- 看護師、社会福祉士、介護福祉士等の資格を持ち、経験豊富なスタッフ揃っております。
- 明るく、親切、丁寧な対応を心掛けております。

※福祉に関することでお困りのことがございましたら ☎33-8654 までご連絡ください。