

高齢者の入浴について

高齢者の日常生活動作では入浴動作能力が最初に低下します。高齢者にとって入浴は生理的な意義と精神的効果が期待できる反面、体への負担も大きいいため、安全で快適に入浴することが必要です。

【入浴時の注意点】

- ①入浴前は顔色を確かめ、熱があるときや気分がすぐれないときは避ける。入浴時の体温は37℃以下であること。
- ②食前、食後一時間くらいは避ける。特に空腹時、食直後、飲酒後は避ける。
- ③入浴前に排尿、排便はすませておく。
- ④湯の温度は40℃を目安にして、ぬるめは37〜39℃前後、熱めは41℃で、長湯は避ける。湯の温度、湯圧は必ず実際に手にかけて確認する。湯の温度を確認してから、手や足など心臓に遠い部分から温めてい

く。

- ⑤必要に応じて滑り止めの付いたマットやイスなど安全用具を使う。
- ⑥体力の低下が著しい時や、何らかの事情で入浴やシャワーが出来ない時は、体力を消耗する入浴よりも部分浴を行う。部分浴も爽快感を得られ、多少の入浴気分が味わえ感染予防と血行促進につながる。

- 皮膚がただれていたり、湿疹ができている部分は石鹸を使わず、お湯で洗い流す程度にする。また、心臓疾患がある方、喘息のある方は、ぬるめのお湯で半身浴すると負担を少なくすることができ。
- ⑦入浴後はよく拭き、水分



お正月

お正月とは、その一年一家を守り幸福をもたらしてくれる為に天から降りてくる「神様」をお迎えする為の行事です。では、お正月にまつわるお話をさせていただきます。



- ・門松 天から訪れた神様の宿る依代（よりしろ）
- ・しめ飾り 周囲のけがれや悪を清める。
- ・お屠蘇（とそ） 元旦の朝、新年のあいさつを交し一年の邪気を払い長寿を願う祝酒。
- ・初詣 神社やお寺をお参りして一年の無事と家内安全を祈る。
- ・お年玉 もとは正月に神に捧げたもちを各自に分け与えたもの。
- ・おせち 神様を迎えている間は物音をたてたり騒がしくせず台所で煮炊きをするのを慎むというところからきています。
 - ①黒豆→健康でまめまめしく働けるように ②栗きんとん→今年も豊かな生活が送れるように ③数の子→子孫繁栄 ④えび→腰が曲がるまで長生きするように ⑤なます→清らかな生活、家の土台がしっかりして栄える ⑥田作り→今年もよいお米がとれます様に
- ・七草がゆ 一年の無病息災を願って1月7日に七草を入れた粥を食べる。厄払いと健康を祈りつつ今年も元気に過ごせますように。

【効能】

- ①セリ・・・消化を助け黄疸をなくす。②ナズナ・・・視力、五臓に効果。③ゴキョウ・・・吐き気、痰、解熱に効果。④ハコベラ・・・歯ぐき、排尿に良い。⑤ホトケノザ・・・歯痛に効く。⑥スズナ・・・消化促進、しもやけ、そばかす。⑦スズシロ・・・胃健、咳止め、神経痛。

一年を気持ちよく過ごすためにも正月行事は大事にしたいものです。

(個人情報保護・マニュアル委員会 大畠とき子)

補給を心がける。入浴は多くの効果をもたらすと同時に、転倒の危険や身体に急変の起こりかねない不安な行為であり、さ

らに体力を消耗し、疲れやすい行為です。体調に合わせて入浴時間、方法を考え、入浴後は発汗が治まるまで十分な安

静を心がけましょう。(介護保険委員会 真由美)



向谷

編集委員会

- 岡崎博子 背野有加里
- 荷出真巳 赤松陽子
- 西岡博子 細畠成氏
- (協力) ビーシー・クリック

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

〒656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566