

とよたまより

冬のお風呂をより快適に過ごす為に・・・。



夏が続いた9月を終え、季節外れの大型台風が来た10月。足音もせず、秋?冬?がやってきて体調を崩していらっしゃるお客様も多くおられます。夏場はシャワーのみで過ごしていた方も、冬場はお風呂に入る方が多いのではないのでしょうか?

11月26日は『いい風呂の日』

より快適に、安全に入浴していただくために以下のことを心がけてみてください。

①入浴前に脱衣室や浴室を温めましょう。

→暖房設備がある場合には、入浴前に室温を上げておく。ない場合にはシャワーでお湯はりを رفتり、浴槽の蓋を外しておくことも効果的です。脱衣所等での暖房器具使用の際には、火事や熱傷に十分ご注意ください。

②湯温は41度以下、湯につかる場合は10分以内を目安にしましょう。

③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

→急に立ち上がることで、体にかかっていた水圧がなくなり、一過性の意識障害を起こすことがあります。手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

④夕食前・日没前の入浴がオススメです。

→外気温が、日没後に比べて高い事・人間の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで、温度差への適応がしやすいと言われています。

⑤食事直後・飲酒時の入浴は控えましょう。

→食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるためです。

高齢者の入浴時の事故は冬季に多く発生しています。特に、11月から3月にかけて、年間事故数の約7割が発生あり、少しの心がけで、大きな事故が防げることもあります。出来る事から始めてみてください。

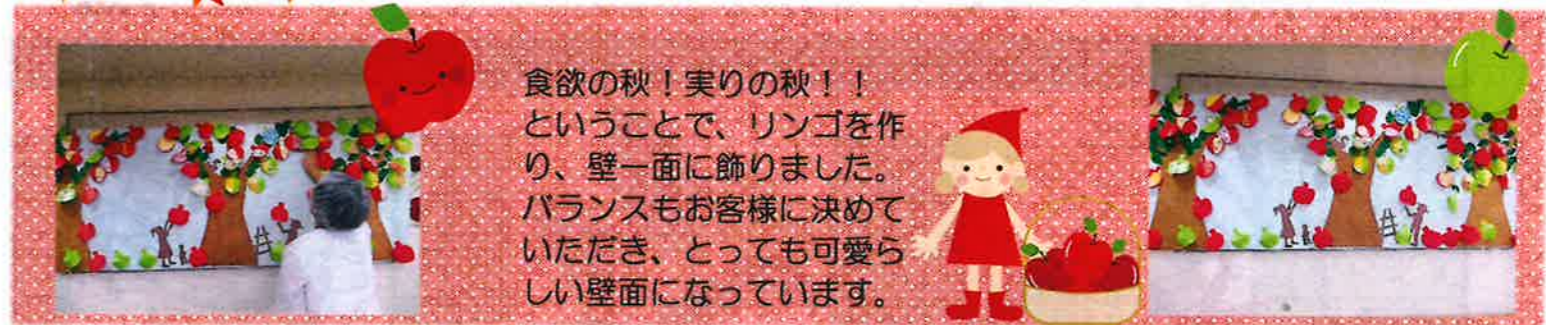
また、乾燥しやすい季節でもあります。

浴後に上手に保湿剤を使うことで、皮膚トラブルの予防をすることもできます。

別紙看護担当者会が作成しているプリントも参考にいただき、楽しくお風呂タイムを過ごしてくださいね。



今月のひととき



食欲の秋!実りの秋!!
ということで、リンゴを作り、壁一面に飾りました。バランスもお客様に決めていただき、とっても可愛らしい壁面になっています。



紅葉の秋



運動の秋



秋の大運動会に向けて、日々練習に取り組んでいます。競技のみならず、応援合戦の練習も! 応援団長の立候補もいただき、当日を迎える事を職員一同楽しみにしているところです。当日の様子は、来月のとよたまよりにて、ご紹介する予定でありますので楽しみに!



家族介護者教室のお知らせ

日時: 令和1年11月19日(火) 13時~15時まで
場所: 豊玉デイサービスセンター2階集会室
演題

『知っている则安心。高齢者用「おむつ」選び方・使い方』

ちょっとした尿漏れが気になっている方もいらっしゃるかと思います。

- ・どのタイミングで、排泄用品を使い始めたらよいのだろうか?
 - ・どんなものを使ったらよいのかな?
 - ・いつも使っているものが合わない気がする。。
- と思われることありませんか?

そんな、皆様のお悩みに専門的な視点でアドバイスをいただける機会です。日頃のお悩みも質問できますので、ぜひお気軽にご参加くださいませ。

詳細については別紙お知らせをご参照ください。



運動会に、遊びに来てくれる保育園児さんのためにお土産作成中。。