青松園訪問介護をご利用中の皆様へ

11月に入り、肌寒い日が多くなってきました。

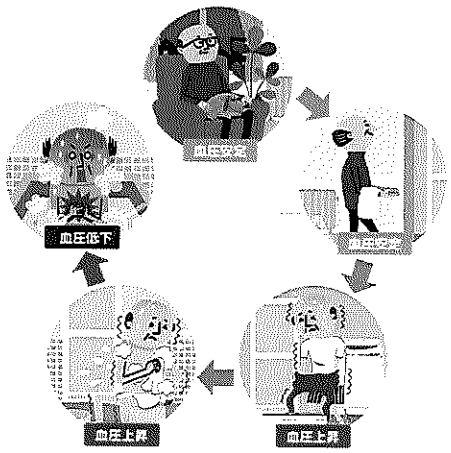
天気もすっきりしない日も多く気分も落ち込みがちになっていませんか？？

11月は「ヒートショック」になりやすい時期です。

入浴は、デイサービスを利用されている方も多いと思いますが自宅で入浴する方もいらっしゃると思います。

入浴時には、ヒートショックを防ぐ８つのポイントに注意し入浴していただきたいと思います。

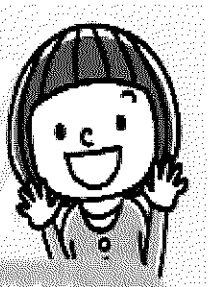
※別紙参照





青松園　ホームヘルプサービス

ヒートショックを防ぐ8つのポイント



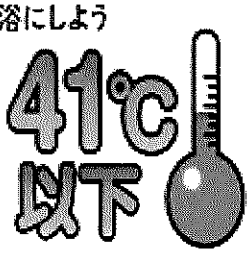
1 こんなとき、入浴は控えよう。

・食べてすぐ(30分～1時間以内)
・飲酒後、アルコールが抜けるまで
・体調が悪いとき
・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
・朝早くや夜遅く



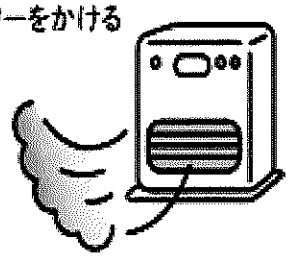
2 温度と時間の目安を知ろう。

・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



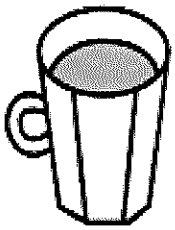
3 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

・脱衣所に暖房を入れる
・浴槽のふたを開けておく
・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



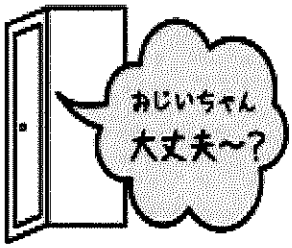
4 入浴前後の水分補給を忘れずに。

水分補給をして、
入浴による脱水症状を予防しよう



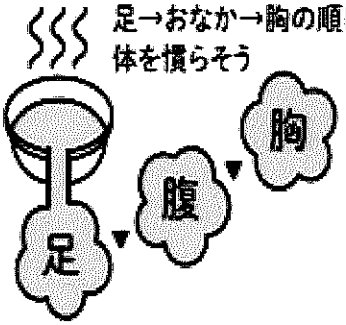
5 入浴前は、家族に声をかけよう。

早期発見のため、
家族もこまめに様子を見に行こう



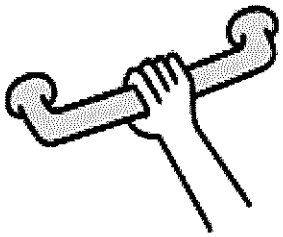
6 かけ湯をしよう。

心臓に遠いところから、
足→おなか→胸の順に
体を慣らそう



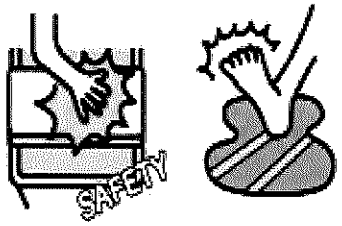
7 浴槽からゆっくりと出よう。

立ちくらみを防ぐため
浴槽から上がるときはゆっくりと



8 転倒に注意しよう。

・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつけるところを確保しよう
・床が濡れているため、手すりなどにつかまりましょう



正しい入浴方法を
身に付けて、
お風呂を楽しもうね!

