

富美岡荘指定居宅介護支援事業所

寒くならないシャワー浴の方法とその効果

冬場にはシャワー浴だけでは寒く感じる人が多いようです。そこでやむなくシャワー浴対応の場合醒めにくくするコツがあります。ポイントは足浴をすることやタオルを背中にかけることです



○足はむくみやすく、高齢者や冷え性の人は冷たくなりがちな部位です。足を温めることで、体も温かくなりよく眠れたという声もあります。体を洗っている間、40～42度のお湯を足浴用のバケツに入れ、足を温めます。

○背中にタオルをかけ、1～2分程度、40～42度のシャワーをかけ続けることで体が温まる効果があります。ただお湯をかけるのではなく、タオルをかけることによって持続的な温かさを感じることができます。



湯船に入るのが難しい時に試してみてください。

脳トしーニング

今回は「絵を見てしりとり」です。描かれている物の名称を考えながら行います。しりとりを完成させて、番号の順番を教えてください。



ここからスタート！

①



②



③

④



いかがでしょうか。脳の機能では「判断力」と、何かをやり遂げようとするときに必要な「遂行機能」を鍛えます。正解はページの下にあります。

～介護の悩みをお聞かせください～

介護の「悩み」には、人には言えないことも多いと思います。一人で抱え込まないで、気軽にご相談ください。私たちは、皆様の「心の声」を応援します。

* 一部HP引用

富美岡荘居宅 苦情解決責任者 石井千枝子
苦情受付担当者 橋本佳明

正解：③、①、④、②