



猛暑の夏が到来♪と思っていましたが、梅雨戻りとも言われる雨が多い夏となっています。それでも、暑い事には変わりなく暑さ対策は必須です。エアコンの使用や食事、脱水予防の為に水分を飲むなど対策をしながら過ごしていると思います。暑い夏を乗り切り、美味しい秋が来るのを楽しみに毎日を過ごしていきましょう～。



## 入浴のキケンについて

7月号では、入浴時のキケンのお話しをしました。今月はその危険を予防できる方法を考えてみたいと思います。冬場の入浴ではヒートショック（急激な気温の変化）が起こらない様に暖房器具を使用したり、脱衣場と暖房のあるお部屋のドアを開けて気温差がなくなるようにするのが良いとされています。電気代など気になりますが、命にかかわることなので暖かくして下さい。

### ヒートショック対策



### ヒートショックを防ぐ4つのポイント

<b>1</b> 脱衣所・浴室は事前に暖める 	<b>2</b> 入浴は41度以下、10分以内 
<b>3</b> 立ち上がるときは、ゆっくりと 	<b>4</b> 食後・飲酒後の入浴はNG 

これらの対策は、ヒートショックが起らないことを保証するものではありません。入浴の方法に気を配り、安全かつ快適に入浴時間を過ごしましょう。

ここからは介護保険の利用でお話しをしていきたいと思います。お風呂の中で使用する椅子や手すりなどの設置がありますが、使用する際に直接肌が触れる為にレンタルは出来ません。介護認定を受けている方であれば福祉用具を取り扱う業者に相談をして頂き1割（負担額は2割、3割となる方もいます）で購入することができます。ホームセンターなどでも購入する事ができますが、ご本人様に合う物を選ぶ事ができる為、ケアマネなどに相談してから購入することをお勧めします。独りでの入浴に不安のある方はヘルパー（訪問介護）の手助けをお願いすることもできます。しかし、ヘルパーの利用には時間が決まっており、同じヘルパーとも限らないのが実情です。

その他にデイサービスの利用で入浴をされる方もいます。デイサービスでは職員が入浴の手助けをしてくれます。自宅のお風呂を使用しない事でお掃除をする必要はなくなりますよ。デイサービスでは午前の入浴が多いです。昼からはレクリエーション活動をしています。沢山あるので、気に入るデイサービスが見つかるまでお試しをしながら探すことも出来ます。安全に入浴ができるように是非ケアマネに相談してみてください。

### 浴槽内での椅子の使用



浴槽に取り付ける手すり

ヘルパー介助

デイサービスでの入浴



## 今月号の脳トレ



### 7月号解答

#### 難読漢字に挑戦

- |         |         |
|---------|---------|
| 鯁 ( )   | 鱸 ( )   |
| 無花果 ( ) | 公魚 ( )  |
| 鹿尾菜 ( ) | 辣韭 ( )  |
| 水雲 ( )  | 和蘭芹 ( ) |
| 陸蓮根 ( ) | 雲丹 ( )  |

- ① 北海道
- ② 和歌山
- ③ 三重
- ④ 沖縄
- ⑤ 山形
- ⑥ 岐阜
- ⑦ 福島
- ⑧ 滋賀
- ⑨ 鳥取
- ⑩ 千葉

