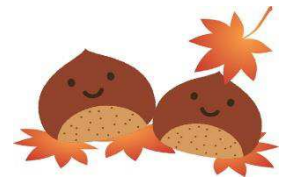




朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？夏の暑さも少し和らぎ、過ごしやすい季節になってきました！！
さて、秋といえば食欲の秋ですね。新米の季節がやってきました。皆様は、秋と言えば何を思いますか？私は食欲の秋です！！
さんま・栗・柿色々美味しいものがありますが、しっかりと食べて病気に負けない体を作りましょう。



安心して、入浴するために①



9月号では、安心して入浴するために考えてみたいと思います。

まずは、入浴することによってどのような効果が得られるか説明していききたいと思います。

●要介護リスクの低減

「入浴頻度が週7日以上の高齢者は、週2回以下しか入浴しない高齢者と比べて、要介護リスクが約30%低い」ということが、国内の研究によって明らかになりました。入浴に伴う一連の動作や温熱・水圧による刺激に運動効果があり、健康維持につながるのではと考えられています。

●新陳代謝の促進

髪や体を洗って刺激を与えたり、湯船に浸かって体を温めたりすると血行が良くなり新陳代謝が促進されます。血行が悪い方や病気が原因で関節がこわばっている方は、入浴が手軽な解決法になるでしょう。

●皮膚を清潔に保つ

入浴して雑菌の繁殖を招く汗などの老廃物を流し、体を洗って皮膚を清潔に保つことは床ずれやかぶれを防ぐ対策になります。このような「介護での困りごと」を防ぐ意味でも入浴は非常に重要です。

●眠りの質を上げる

多くの高齢者は現役世代より活動量が低下するため、睡眠の質も低下しやすい傾向にあります。そんな高齢者にとって、運動の代わりとなるのが入浴です。

入浴によって血行が改善し汗をかくと心地よい疲労感が訪れ、副交感神経（体をリラックスさせる作用のある自律神経）も刺激されるため、自然な眠りにつきやすくなります。

●リラックス効果

入浴は良い気分転換方法の一つであり、湯船に浸かったときの温かさや解放感には全身をリラックスさせる作用があると考えられています。



以上のことを踏まえて、入浴が有意義なものであるように、福祉用具等も活用しつつ楽しく入浴ができればいいですね。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。

今月号の脳トレクイズです！

漢字の読み仮名を埋めていくと、二重の■の中にある言葉が隠されています。是非、解いて下さい！！

8月脳トレクイズの答え

- ①腕時計 ②お年玉 ③魚釣り ④冷蔵庫
- ⑤自動車 ⑥卵焼き ⑦ゆで卵 ⑧昆虫
- ⑨お弁当 ⑩カツムリ ⑪滑り台 ⑫ハリネズミ
- ⑬饅頭 ⑭宝箱 ⑮遊園地

- | | | | | | |
|--------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| (1) 浅葱 | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| (2) 胡桃 | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | |
| (3) 蕤 | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | |
| (4) 冬瓜 | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| (5) 牛蒡 | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | |



答は次号にて
お楽しみに☆