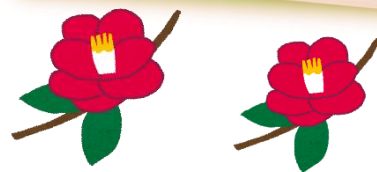


阿南北部第2高齢者 お世話センターだより



令和5年
冬号



早いもので、令和5年を迎えました。今年こそは、新型コロナウイルス感染症が終息することを願いたいものです。まだまだ寒い日が続きますが、引き続き、新型コロナウイルス感染症に注意するとともに、インフルエンザやノロウイルスにも注意して元気に冬を乗り切りましょう。

冬の入浴には特に注意が必要です！！

入浴中の事故は11月から3月の冬季に多く発生しています。
以下の点に注意しながら、ゆっくりと快適な入浴のひとつきを過ごしましょう。



～入浴中の事故を防ぐためのポイント～

○入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室内に入ることで血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることによって血圧が低下します。この急激な血圧の上がり下がりを抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖め、部屋との温度差をなくすことが大切です。

○湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。また、目安として41度以下の湯が推奨されているので、湯はあまり熱くならないようにしましょう

○浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血圧が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽から出るときは、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。

○その他食後、飲酒後、体調不良時等の入浴も避けましょう。入浴中に異変があった場合には、周囲の人に気づいてもらうことが重要です。同居者がいる場合は、一声掛けてから入浴するようにしましょう。

消費者庁ホームページより引用

ご近所デイサービス・お世話センター 活動報告



「もったいない」をキーワードに地域のヒトやモノをつなぐ仲間づくりをしています。お世話センターとスマイルご近所デイが運営に協力をさせて頂きました。

【R4.11.13 羽ノ浦公民館にて】

※次回は2月19日(日)10時からの開催予定です。



DVDを見ながら、エンディングノート(終活ノート)を作成しました。【R4.11.15 むらさきご近所デイにて】

※エンディングノートが必要な方は、お世話センターまで申し出てください。

～ノロウイルスによる食中毒予防のポイント～

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 手を洗うタイミングは
トイレに行った後、調理場に入る前、料理の盛付けの前、次の調理作業に入る前、手袋を着用する前
※指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲を丁寧に

厚生労働省ホームページより引用

阿南北部第2高齢者お世話センター

(地域包括支援センター)阿南市委託事業
阿南市羽ノ浦町中庄大知淵8番地1
(健祥会アムダールシア内)

相談は無料、予約も不要です。
緊急の場合は、夜間・休日も対応します。

TEL 0884-44-6836