

介護何でも質問・相談コーナー（第9回）

和良介護老人保健施設 支援相談員の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

今回は入浴についてお話しします。入浴についてと言っても、注意することや準備するものはたくさんありますが、入浴環境についてお伝えします！高齢者の入浴には、冬場のヒートショックや溺水、転倒などの危険があります。それらの危険を事前に防ぐためにはどうしたら良いのでしょうか？



① ヒートショックを予防する

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が変化して、失神や心筋梗塞、脳梗塞などが起きる事です。脱衣室や浴室が寒い場合は暖房器具を設置したり、浴室であれば事前にシャワーで暖めておくと、温度差が和らいで予防できると思います。

② 浴槽内の溺水を予防する

浴槽へ出入りするときはとても滑りやすいので、浴槽に手すりを付けたり、滑り止めのバスマットを使用しましょう。浴槽に入る際は、縦型の手すりでもいいですが、浴槽内から出る際は、横型の手すりのほうが立ち上がる姿勢になりやすいので安心です。

また、立った状態で浴槽に入るのではなく、浴槽と同じ高さの椅子を使用して座ったままでも入れるようにしてもいいと思います。

③ 浴室・脱衣所内の転倒を予防する

脱衣所内はスペースがあれば、椅子を置いて座ったままで服を着脱できるようにしましょう。立ったままでの着脱は、体のバランスを崩しやすいです。また、浴室内は滑りやすくなっているのでバスマットを敷くとよいでしょう。

冬場は寒く、お風呂がとても気持ちのいい季節です。気持ちよく入浴していただくためにも、入浴時の危険を防ぎましょう。上記のように、環境を少し改善するだけで防げる事故はありますので、参考にしていたければ嬉しく思います。

和良老健お楽しみ会2023を開催しました！

9月27日に大和町在住の演歌歌手 大和雪保さんを招き、「和良老健お楽しみ会2023 大和雪保歌謡ショー」を開催しました。

今回は「花火」をテーマに利用者様と老健スタッフで飾り付けを作成し、花火音とともに仕掛け花火のデコレーションで会が始まり、雪保さんも利用者のみなさまも大変喜ばれました。雪保さんより「夢はなび」や「ヤン衆子守唄」などが披露され、会場は大いに盛り上がったほか、雪保さんと老健スタッフ合同で「真赤な太陽」を披露したり、「北国の春」を雪保さんと利用者のみ



なさま、老健スタッフで合唱しました。

会を通して、懐かしい音楽を口ずさみ、歌や踊りに合わせて身体を揺らしたり、手拍子をしたりと、利用者のみなさまに楽しんでいただけました。