●「見て･触って･比べて･選べる」　*A　P　C　S*

アピックス便り

２０１３.　VOL．９

編集・発行：アピックス介護事業部
須賀川市森宿字ヒジリ田５い 4-4
電話:0248－63-1192

･今後も介護に役立つ情報を発信して行く事を目指します。

●お風呂場での工夫いろいろ

梅雨時だから、快適な入浴をするために！

入浴すると言う事は、清潔にすると言うこと以外に、疲れを取ったり、血行を良くしたり、食欲が出たり、良く眠れたりなどの効果があります。 しかし、年をとってくると、大好きなお風呂に簡単に入ることが出来なくなります。 床が滑り易い、浴槽が高い、脱衣所が狭い、寒い等が主な理由です。

※高齢者が、安全にゆったりとお風呂に入れる為の入浴環境を整備しましょう！

● 安全な浴室のポイント

① 浴室・脱衣室を暖かくしましょう。
② 床を滑らない様にしましょう
　(すべり止めを敷く)
③浴槽の高さを調節しましょう。(40cm 程度)
④手すりをつけましょう。
⑤浴室の戸は安全面からも、外開きか引き戸がいいでしょう。

●入浴する時の注意点

・適切な室温(25 度ぐらい)夏は最適です。
・適切な入浴時間(10～15 分ぐらい)
・入浴温度・・・(40℃)
・全身観察⇒顔色・体温・脈・血圧等に異常がない事。
・水分補給⇒脱水予防の為にも大切です。

※ 耳寄りな情報【アピックス住設部】より

●今年の夏もかなり暑いぞ！･･･がんばろう東北復興　生活応援キャンペーン中！

東北の復興。私たちの快適な暮らしを図る為に、キッチン･バス･洗面台･トイレ･エコキュート等お求めやすい商品のご提案いたします。
　相談は、当社まで(電話０２４８－７６－６３００)にお問い合わせ下さい。

● シャワー浴も活用しましょう。

･体力が衰えているお年寄りでも座位が保てれば夏場の入浴はシャワー浴がおすすめです。体力も、入浴の時に比べればそれほど消耗しません。何といってもシャワーを浴びる***爽快感***が、*良いですね！(シャワー浴は夏向きです)*

シャワーでは身体が温まりにくいので、足には湯を張ったタライを、肩にはタオル等掛け、シャワーで十分にお湯をかけます。

① シャワー浴は短時間ですませましょう。
② 本人が洗える所は、本人にまかせましょう。

※お尻･背中等は 1 人では、洗い難いですがヘルパーや福祉用具の活用で、容易に行う事が出来ますので、一度、担当のケアマネージャー又は、相談員福祉用具にご相談なさってみてはいかがでしょうか？

浴室の介護改修はご存知ですか？

※現在のお風呂を専門家の指導を受けて、快適に高齢者も入浴が行えるように工夫出来ますよ！

●　改築する時には、洋式風呂等にはしないで半埋め込み式の和式風呂が良いですね！浴槽の高さを調整すれば、麻痺がある人でも１人で入浴出来ます。　転倒防止の為に、浴室・脱衣室もすべり難い床に変更すると良いでしょう。呼び鈴等で合図出来る様にしておけば、いつでも呼べると、思うと安心して入れるでしょう。