



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

<http://www.koyo.jp>



夏だからこそ入浴！！

夏の入浴効果

梅雨の湿度に夏場の日差し、肌は汗でベタつくし臭いも気になる…お風呂でさっぱり汗を流したいけれど、夏は暑いからシャワーですませがち。

そんな皆さん！実は夏こそしっかりお湯につかる入浴が必要だということ、ご存知ですか？

そこで今回は夏の入浴効果について、お話ししたいと思います。

冷え性対策

エアコンや、冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎによる夏の冷え性。特に暑いところから冷えすぎた環境への移動といった急激な温度変化は体調不良の大きな原因となりますが、これらの問題は血の巡りの悪さにあります。お風呂で身体をゆっくり温めると血管が広がり、血液の流れが改善、全身にスムーズにめぐらせることができます。また水圧で心肺機能も高まるため血流とともにリンパの流れも改善できます。

免疫力UP

エアコンのきいた部屋で過ごし運動不足になりがちの方は、汗をかくことが苦手。汗腺の動きが鈍っているため、発汗による体温調整がスムーズにいかない方が多くなります。浴槽に浸かって体温を上げ、しっかり汗をかくことで免疫力も高まり、夏風邪予防にもなります。

快眠への導き

浴槽にゆったり浸かることにより、副交感神経が活発になります。その

ことによりリラックス効果が得られ、良質な睡眠へと導くことができます。眠気は体温の変化と関わりがあります。就寝1～2時間前に入浴して体温を上げ、徐々に体温が下がってくる頃合いを見て眠りにつきましょ。

湯温は、40℃以下のぬるめのお湯に10分程度がおすすめです（全身の血液循環1周が約1分です）。入浴後の汗が気になる場合は、お風呂の温度を37～35℃位まで下げると発汗しにくくなります。お風呂上りに首元に冷やしたタオルをあてても汗はひいていきます。

入浴中の居眠りに要注意！！

入浴中は身体が程よく温まり、ついうとうとしてしまいます。じつはこれは寝ているのではなく、失神や気絶の可能性があります。原因は血圧低下によるものです。42℃以上のお湯に浸かると身体は一気に血圧が上昇しますが、これの反動により血圧はそのあと低下していきます。徐々に脳に血液が行きわたらなくなってしまうのです。

長湯は避け、睡眠不足のとき・飲酒後はシャワーをおすすめします。また、脱水予防に入浴前後の水分補給を心がけましょ。

夏の身体は、常に冷えと隣り合わせ。お風呂で身体のリズムを戻し、夏バテ予防・健康づくりを目指してみませんか。

夏こそ温活！

お気に入りの音楽や
入浴剤などで
楽しいバスタイムを♪



夏バテ解消に効く食材

寝つき悪い！

疲れやすい！

だるい！



暑さで体力が低下し身体がだるい、食欲がないなど、様々な体調不良を起こしてしまう夏バテ。食欲がないと栄養が不足し、余計に力が出なくなり、やる気がなくなりさらに進行するばかり。そんな頑固な夏バテ症状を解消する、おすすめの4つの食材をご紹介します。

① トマト

トマトの酸味は食欲増進や疲労回復に効果的です。さらにタンパク質の消化を助けることで胃腸の調子を整えてくれます。トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用もあり、アンチエイジングにも良いといわれていますが、リコピンは油と一緒に摂るとぐんと吸収力が上がります。スープにしたりトマトソースにしたり、調理して摂ると良いですね。

② 納豆

納豆にはビタミンB1・ビタミンB2・たんぱく質などの栄養が含まれているため疲労回復や新陳代謝の促進に効果的、ネギや大葉など、薬味を混ぜて摂ると効果的です。

③ 豚肉

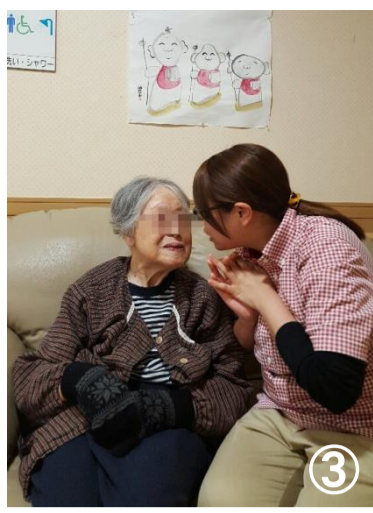
豚肉にもビタミンB1が多く含まれています。中でも、豚のヒレ肉・もも肉はほかの部位よりビタミンB1が含まれているためおすすめです。冷しゃぶなどさっぱりとしたレシピに薬味をたっぷり入れて摂ればさらに元気が出ますね。

④ レモン

レモンにはビタミンC・クエン酸などが含まれています。夏バテ時にはマリネやサラダなどにレモン果汁を絞ったり、レモン水などで摂ると良いでしょう。

逆に夏バテ対策に控えた方が良い食材は、冷たいアイスやかき氷、利尿作用のあるコーヒーや紅茶など。摂りすぎに注意して、温かいものを積極的に取り入れましょ。

今年は一ニヤ現象が発生し、日本の夏が猛暑になる可能性があるとか。暑い夏を快適に過ごしましょ！



三重の中心地「津」

全国的に有名な伊勢神宮が所在する三重の中心地といえば「津」。温泉好きの方でも、知る人ぞ知る「榊原温泉」があります。この榊原温泉は、清少納言の枕草子作中に出てくる三名泉とも言われており、後に“神湯”とも呼ばれるようになりました。ほかにも三津七湊のひとつとされる良港があるなど、古い歴史が多く残る津市・・・今回は三重県内で最も長い歴史をもつ特別養護老人ホーム「高田光寿園」様を訪問して来ました。

当たり前の生活を当たり前・・・

話してくださったのは藤井施設長。
高田光寿園様では利用者様も職員の方も慌ただしくなさる様子はまったくなく、本当にゆったりとした落ち着いた雰囲気の中で皆様が過ごされています。私どもが訪

問した際も、誰もが笑顔で「こんにちは」と挨拶をくださり、日当たりの良い開放的な玄関で、玄関奥にある仏間からお線香の香りも漂い、大変落ち着く空間です。

「職員は何に対しても汚れてから掃除をするのではなく、常について掃除を意識しているため、においのない施設だと思っている。当たり前前の生活を利用者様にも職員にもしていただくようにしている。」藤井施設長の印象に残ったお言葉です。

いつも私どもの勉強会に立ち会ってくださり、今回も施設内を案内して下さった今井主任は「寝食分離も当然ですし、おむつは特に臭いのもとになりやすいので敏感に気づくように心がけている。利用者様の中に、この風はどこからくるの？と気にされる方もいらっしゃるので、換気をする際にも気をつけたりして個々の気づきや気配りを大事にしています。」と言います。

そのおかげで、人工的に放つ芳香剤や薬品の混じった独特の匂いや、おむつの臭いなどは一切せず、自然で落ち着く、誰もが過ごしやすい空間だと感じました。

～古き良き時間が流れる、懐かしの我が家のような場所～ 特別養護老人ホーム 高田光寿園 様

長寿の秘訣

100床ある中で45%以上の利用者様が90歳を超えており、100歳以上の方がなんと7名もいらっしゃいます。職員の方に長寿の方の生活について尋ねてみると「食がととてもすすむ」とのことでした。納得の意見ですね。

訪問した際、100歳以上の方々とお会いしましたが、職員の方に声をかけられると大変嬉しそうな表情をされ、しっかりと応えていらっしゃいました。施設内を移動なさる際も、自身の足で歩いておられ、本当に生き生きと生活されています。

最期まで寄り添うケアを

高田光寿園様は宗教が根底に流れていることもあり、「介護の完結」を重んじておられ、職員は家族ではないけれどより近い存在として利用者様、ご家族様とともに幸せでありたいと常にコミュニケーションを図っています。

“こうしてあげたい”という職員の方の気持ちが利用者様・ご家族様へのもてなす意識につながり、最期をみとった際も、ご家族様とともにお身体をきれいに拭き、お化粧を施しながら生前の利用者様の思い出話をされ、常に寄り添うケアを大切にしていることが強く感じられます。

取材後日、職員の方々の行うおむつ交換に立ち会いましたが、個々に適したあて方をしっかり理解するためにたくさんの質問をいただきます。排泄ケア以外にも、定期的にお題を決め、それに沿って学んだ事などを廊下に貼りだし、誰がみてもわかりやすい内容でまとめられています。

毎回お題が違い、それを職員全員が共有していくので個々の意識レベルが上がるのもわかりますね。たださえ職員の方は忙しいのに合間をみつけては発表内容を持ち上げていきます。

こうした試みが、利用者様、家族様の信頼につながり充実したケアが提供できる、そんなプロ意識の高い職員の方が本当に多い施設様だと感じます。

今回、勉強会に参加して下さった職員の方より「おむつ交換が楽しくなった」というお言葉をいただきました。負担が大きく思われがちな排泄ケアですが、正しい知識やスキルを得ることで皆が快適に過ごせます。最高の褒め言葉をいただき、うれしい気持ちで施設を後にしました。

〈写真〉

- ① 決まった時間に洗濯ものを畳むのが日課だそう・・・良い笑顔です！
- ② 長寿の秘訣。デザイン違いのものが各フロアにあります。
- ③ 100歳を超える利用者様、孫を見るような目でお話しされています。
- ④ 広大な敷地にそびえる光寿園様。
- ⑤ 職員の方の作った自慢の一品！！
- ⑥ 利用者様の写真、一つひとつ丁寧かつおしゃれに飾られています。
- ⑦ 職員の方の手の込み具合が素晴らしいウォールステッカー
- ⑧ 利用者様の家族の方からいただいた作品だそうです・・・とっても素敵です。
- ⑨ 藤井施設長と今井主任とともに。
- ⑩ 内緒話をしているよう・・・仲が良いことが伺えますね。

