



ファルマコム便り



今年も残り少なくなりました。コロナ禍で三度目の年末を迎えることとなります。「第8波」が広がりつつあり、インフルエンザとの同時流行も懸念されていますが、水際対策の緩和と全国旅行支援で人の動きが活発になる中で年末年始の繁忙期を控えています。オミクロン株以外の新たな変異株も検出され新規感染の急増との関連が指摘されています。あらゆる感染症から身を守るために、一人ひとりの行動で感染を防止できます。基本的な感染予防を意識して、楽しい年末を過ごしましょう。

免疫力に効果のある入浴法と冬場の入浴中の注意点

疲れをとったり、リラックス効果のある入浴ですが、それだけではなく、免疫力の向上にも効果を発揮します。ただし、寒い時期は特にお年寄りを中心に入り方を注意しなければなりません。

★免疫力の高まるお風呂の入り方

入浴は身体を清潔に保ち、気持ちがゆったりするだけでなく、血行を良くし、新陳代謝を向上させるため床ずれ防止や関節が柔らかくなるなどの効果も期待できます。

- ① 38～40度のお風呂を用意する
- ② 10～20分間、額にじわっと汗をかいてくるまで入浴する
- ③ 上がったらしっかりと体の水気を拭き取る
- ④ 入浴後、1時間程度がスムーズに睡眠に入れる時間

※入浴時間は人それぞれ代謝が異なるので変わります。額にじわっと汗をかいてくるくらいまで入浴すると良いでしょう。



★お年寄りの入浴の注意点

ヒートショック現象で亡くなる方が多く、その数は交通事故で亡くなる方を上回ります。脱衣所とお風呂場の温度差を小さくしてあげることが大切です。

寒い脱衣所から暖かいお風呂場に急に入ってしまうと血圧が急上昇し危険です。

- ★お風呂に入る前の脱衣所も温め、温度差を小さくし、急激に血圧が高くならないように対策しましょう。
- ★暑いお湯に入りたくなりますが、38～40度くらいのぬるめのお湯に浸かるようにしましょう。
- ★湯船に入る際は足先、腕と心臓より遠い場所からかけ湯をし、少しずつ体を温めて入りましょう。
- ★心臓の高さより深く入浴すると心臓が圧迫されてしまいますので、半身浴などで心臓より下にお湯がある状態にできると、なお良いです。
- ★ぬるめのお湯にゆっくり入ることで体が芯から温まり、正常な血行が促進されるため、疲労回復や不眠、冷え性や腰痛の解消にも役立ちます。



★入浴前後は水分をしっかり摂りましょう



「インフルエンザ予防接種」はお済でしょうか？

接種勧奨期間は12月31日まで（約2週間後から効果が出始め、その後約5ヶ月間持続するため）接種は翌年3月31日まで可能ですが、接種を希望される方はお早めに受けましょう。

値
か
上
し
か
る
お
増
や
す
か
玉

←利用者様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>



1月のこよみ

- 1日 年賀、初詣
- 7日 七草
- 9日 成人の日
- 11日 鏡開き
- 26日 文化財防火デー