

冬のこころがけ あれこれ その2



寒さ厳しい中の介護、皆さん大変かと思いますが、今回は私が気を付けていることを書かせていただきます。

オムツの交換やベッドから起き上がりたり、身体を拭いたりする時には部屋の温度を上げましょう。布団を被っている状態からいきなり布団を取り衣類を脱ぐということは、想像以上に寒いことです。小さな毛布やバスタオルなどを使い、保温に努めます。

そして、身体を拭く時に使うお湯は、できるだけ熱いものを用意し、拭いたあとは乾いたタオルでもう一度拭き、湿気を残さないようにするといいですね。暑い時期とは違い、目に見えて汗をかいているわけではないですが、人は寝ている時にコップ一杯分の汗をかくといわれています。寒い冬だといっても、定期的

に身体を拭いたり入浴したりして、気持ちよく過ごしていただきたいものです。

次にこの時期より、快適な介護のために、私は事前に手を温めておくようにしています。「手の冷たい人は心の温かい人」なんて言いますが、冷たい手でいきなり触られたらびっくりしますよね。寒い日には特に気をつけています。そしてもうひとつ気を付けていることは、スキンケアです。お湯を頻繁に使う時期ですが、指先が割れたり、手ががさがさになっておられます。[絆創膏が欠かせない]「クリームを塗っている」という声を耳にします。手荒れには尿素配合のクリームがいいと薬局の方もいわれていました。自分に合ったスキンケア法を見付け、寒い冬を乗り切りましょう。

(一宮支部ホームヘルパー

段林八重子

暮らしの相談、お困りごとは社協へ！

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。

※相談はいずれも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。

※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	(一般相談・専門相談) 心配ごと相談員 と き: 1月30日(金) 2月6日(金) 13日(金) 20日(金) 13:30~16:00 ところ: 災害防災センター	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 1月27日(火) 13:30~16:00 ところ: センター三方 と き: 2月10日(火) 13:30~16:00 ところ: センターいちのみや	(一般相談) 心配ごと相談員 と き: 1月28日(水) 2月25日(水) 13:30~16:00 ところ: メイプル福祉センター	(児童相談) 児童委員 と き: 2月18日(水) 13:00~15:00 ところ: 保健福祉センター (一般相談) 民生委員 と き: 2月17日(火) 13:30~16:00 ところ: 保健福祉センター
結婚相談	と き: 2月5日(木) 19日(木) 13:30~16:30 ところ: 災害防災センター	と き: 2月7日(土) 13:30~16:00 ところ: センターいちのみや	と き: 2月14日(土) 19:30~21:30 ところ: 市民センター波賀	と き: 2月18日(水) 13:30~16:00 ところ: 保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30~17:30)常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			