



## 人の役に立てる喜び 心温まる共感

### デイサービスセンター中原

ご高齢になり、できなくなること、難しくなることがだんだん増えてくると、手助けが必要となってきますが、デイサービスセンター中原では、ご利用者様自らが手助けをして下さる場面によく出会います。身体が不自由でも助けようとする姿勢に胸を打たれますが、ご本人様にとっては、困っている人がいたら手を差し伸べることは当然の行動なのかもしれません。誰かのために役に立てることは、人から必要とされる喜びや充実感があり、その方の自信にもつながります。私たちが行うことはその行動を“危ないから”などと制止するのではなく、できるように環境を整え、その自然な行動を温かく見守っていくことだと感じています。

女性職員が両手に買い物袋を持っていたところ、サッと重たい方の買い物袋を台所まで運んで下さった男性のご利用者様。



荷物が多い場合は、一つずつ持っていただいたり、軽い荷物の方をお願いしたりと、ご利用者様の状態に応じてお願いしています。



ご利用者 J 様の手を丁寧に拭いて下さる、ご利用者 Y 様。いつもお隣どうしで座っています。J 様にご不安そうにしていると、「だいじょうぶよ」と優しく声を掛けながら、手を握って下さいます。そうすると Y 様の表情が和らいでいくのがわかります。お二人の様子にこちらが癒されています。



ご自分のだけでなく、他の方が食べ終わった食器を流し台へ運んで下膳して下さいます。

ご自身で気がつき、運んで下さるご利用者様の善意を、“やってもらうのは悪いから”と奪ってしまうと、自立心や意欲が低下し、ひいては身体機能や認知機能の衰えにつながってしまう場合があります。



車椅子の方を手押して、トイレまでご案内して下さいました。職員はすぐに対応できるように、そばについて見守ります。



# 冬場は注意！ヒートショック対策

## グループホーム中原

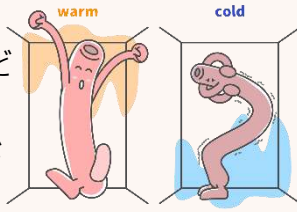
ヒートショックとは、短時間で急激な温度差にさらされることで、血管や心臓に負担がかかり、身体に悪影響を及ぼす現象です。特に冬場の入浴中に起こることが多いといわれています。

浴室のように寒い場所では、熱を逃さないよう血管がぎゅっと縮むため、血圧が上昇します。一方、湯船に入って身体が温まると、血管が広がるため、血圧は下がります。

短い間に血圧が乱高下することで、めまい・失神・心筋梗塞・脳梗塞などの症状が起きることがあります。

特に、高齢者の方はもともと心臓が弱かったり、持病を抱えていたりする

ので、注意深く対応しないといけません。温かい時と寒い時の血管



グループホーム中原で行っている対策をご紹介します。

### 入浴前に脱衣所・浴室を温めておく

グループホーム中原では、脱衣所・浴室ともにエアコンを設置しているので、浴槽にお湯をためるタイミングで暖房のスイッチを入れておきます。脱衣所の扉は開けておき、室内との温度差がないようにします。

暖房器具がないご家庭では、熱いシャワーでしばらく浴室を温めたり、浴槽のふたを開けて脱衣所まで温めておいたりすることで対処できます。

### お風呂の温度は38～40℃にする

心臓に負担がかかるため、熱すぎたり長湯したりするのは危険です。とはいえ、熱いお湯がお好きな方もいらっしゃる

す。そのような時は、お湯から出ている肩のあたりに、かけ湯をして寒い思いをさせないようにします。また、浴槽に浸かる時間は5～10分程度にしています。

### 食後すぐの入浴はしない

食後すぐだと、食べたものを消化する器官部位に血液が集中するため、血液の流れがゆっくりになって、低血圧になります。入浴すれば急激に上がりヒートショックを起こす可能性があります。

当施設の入浴は10時から開始し、入浴前には体温・血圧・脈拍の健康チェックを行います。入浴前後の水分補給も欠かせません。

### 浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がることで血管が広がり、貧血状態になり、めまいや立ち眩みを起こす可能性があります。しかし、

のぼせていることをご本人が気づかない場合もあります。私たちは体調確認の声掛けを随時行い、ご入居者様には手すりにつかまってゆっくり移動していただくようお願いしています。



三喜会のグループホーム・デイサービスセンターの日常の様子や取り組みを配信しています。よかったら、フォローお願いします！



医療法人社団 三喜会 グループホーム・デイサービスセンター中原



〒211-0041 川崎市中原区下小田中3-2-25

TEL. 044 (741) 1800 <グループホーム>

044 (741) 1700 <デイサービスセンター>

(GH)



(DS)

