

# 真夏の訪問入浴 室内環境を整えて快適に！

～ 温度・湿度対策のポイント～

今年も猛暑がやってきました。屋内に浴槽を持ち込む訪問入浴では、お湯の熱や蒸気で、室温も湿度も上昇してしまいます。湯あたりや熱中症、発汗による肌トラブル等を防ぐため、適切な温度・湿度管理が大切です。

## ☆ お風呂で室温も湿度も上昇

環境省によると、夏場の快適な温度は28度以下、湿度は55～65%が目安とされています。夏場の訪問入浴では、冬場よりも湯温を少し低めに設定することが多いです。それでも室内で大量のお湯を循環させるため、室内環境にもよりますが室温は2～3度、湿度も10～20%ほど上がります。



## ☆ エアコンや扇風機で調節を

高齢になると、温度に対する感覚や内臓機能の低下により、暑さに対する感じ方が鈍くなることが知られています。また、上手に汗をかけない方も多く、体の熱を外に逃がすことができないことから、体温が上昇してしまうこともあります。ご本人が暑いと感じていなくても、エアコンや扇風機で、室温や湿度を調節する必要があります。

## ☆ 冷気や風が苦手な方は・・・

エアコンが苦手な方には除湿器や扇風機、風が苦手な方には送風の向きに配慮するなどします。身体に熱がこもっている場合は、冷たい濡れタオルで拭いたり、首・脇・脚の付け根などの太い血管が通っている個所に、保冷剤や凍らせたペットボトル等を薄いタオルで巻いて当てることも有効です。



## ☆ 汗や蒸れへの対策も

いっぽうで、オムツの中が蒸れていたり、着衣が汗でぐっしょり・・・、という方も多く見受けられます。ご自身では寝返りを打てない方も多く、介護ベッドに多いエアマットは、素材の特性上、蒸れやすいものが多いです。まずは室温を調節するほか、寝たきりの方には、蒸れ防止のための送風機能や自動体位交換機能が付いたエアマットを活用したり、通気性のよいパッドやタオルを体の下に敷いてみましょう。



## ☆ 真夏のお風呂も快適に！

私たちも、ご利用者の意思確認ができず、ご家族も不在の場合は、状況に応じてお部屋のエアコンや扇風機をお借りする場合があります。使用後は元に戻すことが原則ですが、ご要望があればお伝えください。

夏場だけ、週の入浴の回数を増やすというご利用者もいらっしゃいます。お風呂と合わせて室内環境を整えて、この夏もさっぱりと乗り切りたいですね。



令和6年  
(2024年)  
7月号

vol.167

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のごことなら  
おまかせください！

026968

検索

クローバーケアセンター

CLOVER

7月

訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

17日(水)

※11日(木)

※23日(火)

※pmのみ  
相談 受付可

今月の脳トレの解答

A=30グラム

B=60グラム

C=70グラム

D=50グラム

# 簡単一品料理

☆☆レンジで簡単！☆☆

＊＊魚肉ソーセージのレンジ蒸し＊＊

災害時用の保存食にもなる魚肉ソーセージを活用して、電子レンジで簡単にできる料理を作ってみました。

魚肉ソーセージは低脂質でタンパク質を多く含んでいますが、調理が簡単という特徴があり、タンパク質を手軽に摂取したい高齢者の食材としてうってつけです。

◆魚肉ソーセージ自体に塩味がついているので、味付けは最低限で良いかと思いますが、お好みで調整してください。空豆は、枝豆などでも良いかと思います。



※写真は、彩付けのためにミニトマトを添えています。

- ① 魚肉ソーセージと玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
  - ② ①をレンジで3分半加熱する。
- ※魚肉ソーセージの切り方によって、加熱時間が変わります。
- ③ 空豆はレンジで約1分半加熱する。
  - ④ ②と③を合わせ、オリーブオイルを小さじ1杯程度かけてできあがり。



## 材料(2人分)

- 魚肉ソーセージ(70g)
  - .....1本
- 玉ねぎ(中サイズ) ..半分
- 空豆.....約20粒
- オリーブオイル.....少量

# 今月の脳トレ

## ★重さ当てドリル



A～Dの4種の重りは、それぞれ重さが異なります。4つのはかりに表示された重さから推測して、A～Dの重りの重さ1つ当たりがそれぞれ何グラムかを回答欄に記入して下さい。

<b>130グラム</b>	<b>150グラム</b>	<b>210グラム</b>	<b>100グラム</b>

## 回答

- A = \_\_ グラム  
 B = \_\_ グラム  
 C = \_\_ グラム  
 D = \_\_ グラム