

改めてチェック！

～メリットたくさん～

訪問入浴の効果とは

今回は、数ある訪問入浴介護のメリットを、改めてまとめてみました。



1. 身体を清潔に保つ

長期間入浴ができず、皮膚に汚れや細菌がついたままの状態が続いてしまうと、褥瘡(じょくそう・床ずれ)や感染症などを引き起こすリスクが上がります。入浴によってご利用者の身体を清潔に保つことで、褥瘡や感染症を予防し、皮膚のかゆみも予防できます。陰部を清潔に保つことは尿路感染症の予防につながります。

2. 免疫力を上げ、新陳代謝を促進

入浴で身体を温めることで、血液の循環や新陳代謝を促進する効果が期待できます。血流や新陳代謝の促進は、肩こりや腰痛などの筋肉や関節の痛みの軽減や、免疫力を高める効果があるといわれています。

3. 健康チェックしてもらえる機会になる

入浴することで、全身の状態をチェックする機会にもなり、傷や内出血などの早期発見にもつながります。とくに背中など、介護者でも普段は見えづらい部位の異常が見つかる機会になりやすいです。

4. リラックス効果や気分転換になる

入浴することで身体の緊張をゆるめ、リラックス効果やストレス軽減が期待できます。加えて、質の良い睡眠につながりやすくなります。

また、ご家族以外と会話やコミュニケーションを楽しめる貴重な機会となることもポイントです。



5. ご利用者やご家族の負担軽減

要介護者をご家族が自宅で入浴介助することは、身体的負担が大きく、転倒などのリスクも伴います。専用の浴槽をベッドの近くに持ち込み、複数の職員による介助を行うことで、ご利用者やご家族の心身や時間の負担を軽減できます。

日本人にとって欠かせない文化とも言える「湯船につかる」という行為ですが、もともと入浴が好きだった方が、自宅でお風呂に入れなことは、精神的なデメリットも大きいものです。また、もともとお風呂が好きではなかった方にも、感染症予防や免疫力アップなど、様々なメリットをもたらします。



令和6年
(2024年)
10月号
vol.170

安心、安全
スピーディな対応

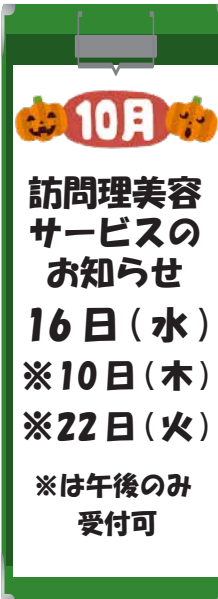
訪問入浴のことなら
おまかせください！

026968

検索

クローバーケアセンター

CLOVER



簡単一品料理

☆☆電子レンジとミキサーで☆☆ *かんたんじゃがいもスープ*

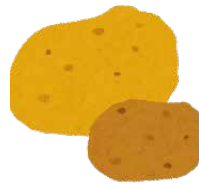
① じゃがいもは皮をむき、
いちよう切りにする。
きのこは適当な大きさに
ちぎり、玉ねぎは薄切りに
する。

これらを電子レンジで柔らか
くなるまで加熱する。

② ①に牛乳と鶏ガラスープ
の素と、あれば生クリーム、

お好みでんにくか黒こしょうをほんの少し加え、
ミキサーで混ぜる。

③ ②を電子レンジで加熱して完成。



◆材料 (1人分)

じゃがいも・・・小2個
きのこ・・・少々
玉ねぎ・・・1枚
鶏ガラスープの素
(チキンブイヨン)・・・1/2個
牛乳・・・カップ1杯
生クリーム・・・少々(あれば)
んにくか黒こしょう・・・少々

←写真は飾りつけのためにネギ
をのせています。

※ミキサーが無ければ、お玉の
裏などでひたすらつぶして、ペー
スト状にしましょう！

今月の脳トレ

早口言葉 ~誤嚥予防のトレーニングにもなる！~

早口言葉は、脳を活性化させ認知症予防につなげることができます。さらに、声に出すことで表情筋などの筋肉を鍛えたり、肺活量を上げて呼吸の練習にもなります。脳トレや口腔機能のトレーニングのためには、ただひたすら早く言うだけではなく、しっかりと言うことが重要です。まずはゆっくりと読む練習をしたり、口角を上げて、口を大きく開けて発音してみましょう。

<初級編>

- ① 生麦生米生卵 (なまむぎ なまごめ なまたまご)
- ② 新春シャンソション (しんしゅん しゃんそん しょー)

<中級編>

- ③ 庭には2羽ニワトリがいる (にわには にわ にわとりが いる)
- ④ 東京特許許可局 (とうきょう とつきよ きよかきよく)
- ⑤ 隣の客はよく柿食う客だ (となりの きゃくは よく かき かう きゃくだ)
- ⑥ スモモも桃も桃のうち 桃もスモモも桃のうち

(すももも ももも もものうち ももも すももも もものうち)

<上級編>

- ⑦ かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ むぴよこぴよこ
- ⑧ 赤巻紙青巻紙黄巻紙 (あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シー・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 0120-026968



www.026968.com

