塩尻市社会福祉協議会
訪問入浴ステーション　社協ふれあい
令和５年　10月

お風呂だより

暑さが落ち着き、朝・晩は涼しくなってきました。今年は雨が降ることが少なかったですね。寒暖差が大きい時期です。体調管理に気を付けて下さい。

スタッフの家でも、
無事稲刈りが終わりました！

スタッフ紹介

新しいスタッフが仲間入りしました。

お世話になります。
分からないことばかりですが、
皆さんに教えてもらいながら頑張ります。
よろしくお願いします。

外戸　健

知っておこう！寒い時期の注意点

寒い時期になると、夏場とはまた違う体調管理をしていく必要があります。
寒い時期の入浴に関する注意点をお伝えします。

①ヒートショック

温度差による血圧変動で体調不良（ヒートショック）が起こりやすくなります。
そのため、入浴する部屋と脱衣する部屋を暖めておきましょう。

②脱水

寒い時期は喉の渇きを感じにくく、水分の摂取量が減少する方が多いです。
また、乾燥する季節ということもあり、吐く息や皮膚から放出される水分量も増えるため、冬でも脱水を起こすことがあります。
喉が渇いていなくても水分摂取を意識していきましょう。

③皮膚の乾燥

乾燥によって、肌の保湿力が低下しやすくなります。かゆみが出てくる、放っておくと裂傷や赤い発疹が出てくることもあります。
部屋の中の湿度を上げる、入浴後に保湿クリームを塗るなどして、皮膚トラブルを防ぎましょう。

入浴した際に、引き続き体調や皮膚の観察等していきます。
気になることや相談したいことなどありましたら、訪問時や電話でご相談ください。