

ヘルパー通信



丸子の里ホームヘルプサービス

寒さがひとしお身にしみる頃、早いものでもう師走となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？12月に入り寒さがどんどん増してきましたね。今回のヘルパー通信では冬場に気をつけたポイントをいくつかお話ししたいと思います。

冬も油断できない「隠れ脱水」に注意

これらの原因により、脱水症状が起こりやすくなります。こまめに水分を摂りましょう。

- ・夏に比べて水分補給の回数が減る
- ・暖房機器などにより室内が乾燥している
- ・風邪などのウイルス感染により下痢・嘔吐し水分が排出される

冬の入浴はヒートショックにご用心

急激な温度変化により、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされることを「ヒートショック」と言います。以下のことに注意して安全にお風呂に入りましょう。

- ・脱衣室、浴室を暖めておく
- ・入浴前後に水分補給をする
- ・熱いお湯いきなり入らない
- ・飲酒後に入浴しない



訪問介護の仕事内容

訪問介護を大きく分けると身体介護と生活援助。

「身体介護」のサービス内容

- ・トイレの介助
- ・お食事の介助
- ・身体の清拭
- ・流動食、糖尿病食など専門知識の
- ・お風呂の介助、洗面や歯磨きなどの介助
- ・薬を飲むための介助



- ・通院や外出の介助
- ・ベッドから車イスに移ったり、移動の介助
- ・体位変換（ベッド等で身体の向きを変える）
- ・着替えの介助
- ・起床や就寝の介助
- ・自立した生活を送れるようになる為の見守り

「生活援助」のサービス内容

- ・掃除
- ・洗濯
- ・ベッドメイク
- ・衣類の整理や補修
- ・一般的な調理
- ・買い物や薬の受け取りの代理

次回のヘルパー通信では訪問介護の仕事内容についてもう少し詳細に紹介していきます。

年末年始のお休み 12月30日（金）～1月3日（火）までとなります。

