



# 信楽園病院だより



第197号 平成29年8月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail [renkei@shinrakuen.com](mailto:renkei@shinrakuen.com) ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>



## 訪問看護よりお家で役立つ技 ～清潔ケア～



清潔ケアは、体の清潔を保つことだけではなく、不快感やストレス解消という目的もあります。

暑い日には汗をたくさんかいて不快ですね。

“ベッド上で行う清潔ケア” のための一工夫、お役立ちアイテムをご紹介します。

### 清拭

蒸しタオル：簡単に蒸しタオルが作れます

- ① タオル数枚を水でぬらします
  - ② タオルをビニール袋に入れて、電子レンジで1分チン
- ※電子レンジから取り出すとき、熱いので十分注意してください



タオルの枚数や電子レンジの種類によっても、加熱時間は変わります



タオルをぬらす水にアロマオイルを数滴たらしせば、香りのよいアロマタオルになります

ハッカ油を数滴使用すれば、スーッと爽快感のあるタオルになります

蒸しタオルは冷めるのも早いので、保冷バックに入れておくと温かさが長持ちします



### ベッド上での洗浄

シャワーボトル：陰部洗浄や床ずれ、洗髪など便利に使えます

介護用品ショップに専用の洗浄用ボトルも売っていますが、簡単に作成できます



500mlの空のペットボトルのキャップ部分に何か所かキリなどで穴を開けるだけ

100円ショップで売っている調味料ボトルや園芸用のシャワーキャップでも代用できます  
安価に作成できますよ



洗浄の時は、フラットタイプの紙おむつや尿とりパッドなどを下に敷いて行くと、後始末が楽です

サイズによって吸収量が違いますが、ペットボトル1本分(500ml)位は大丈夫

ペット用シートなども活用できます