

# ワンポイント介護

## 入浴後に行うケアについて

入浴後は、ていねいに水気を拭きとり、皮膚の状態をよく観察します。発疹や傷などがいないかチェックしましょう。肌が乾燥しているようなら、保湿クリームなどを塗って、肌の状態をよくしましょう。乾燥肌の高齢者はかゆがって、かいて傷をつくることが多いので大切なケアです。

気温が低い季節は体を冷やさないように、時間をかけずに着衣します。着衣したらドライヤーで髪を乾かし、発汗作用で水分が不足しがちなので、水分補給をおすすめしましょう。

### 1、皮膚の状態をチェック

「かゆいところはないか」声をかけながら、発疹や水疱などがいないかよく確認します。ふだん見えにくい脇の下や太ももの内側などは念入りに観察します。異常を発見したら医師に相談しましょう。

### 2、乾燥肌のケア

背中や腕など、乾燥しているところに、保湿クリームを薄くのばすように塗りましょう。

### 3、水分を補給し休息

入浴後は体内の水分が減っているので、しっかり水分補給をしてもらいましょう。また、体力を消耗しているので、すぐに動かないように、声かけをしましょう。

### 4、爪切りや耳アカのケア

入浴後の爪はやわらかく、切りやすい状態です。また、耳アカも取りやすいので、入浴後にチェックしてケアしましょう。