

ワンポイント介護

大事な日常生活のために

高齢者の体の変化を早めに察知するには、日常のチェックが大切です。家庭で行えるものとしては動作の観察のほか、体温・血圧・脈拍・呼吸数などがあります。

【体温の測り方】

脇をしっかりと閉じ、ひじを脇腹に密着させます。手のひらを上に向けるとひじが閉まります。高齢者の平熱は少し低い傾向にあるので、ふだんの体温を把握しておくようにしましょう。

【血圧の測り方】

腕をテーブルなどの上に置き、心臓の高さで測りましょう。食後、入浴後、運動後は血圧が上がるので、しばらくしてからの方がよいでしょう。

【脈拍の測り方】

手首の動脈に人差し指・中指・薬指を当てて1分間測定。正常値は1分間におおむね60～100回です。

【呼吸数の測り方】

「吸って吐く」を1回と数え、胸やお腹の動きをみながら1分間測定します。成人の場合、1分間に12～20回が正常値とされています。

このほか、尿、排便の回数なども体調管理には大切です。健康な時に測った数値を把握しておき、変動が激しい時は、医師や看護師に相談しましょう。