

# ワンポイント介護

## 大事な日常の観察

体調変化がおこりやすい季節です。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。

今回は体温と血圧の測り方のポイントをご紹介します。

### ①【体温の測り方のポイント】

- ・汗はよく拭いて、体温計を肌に密着させるように脇にはさみ込みましょう。
- ・やせている人は体温計の下にタオルをはさんで固定しましょう。
- ・高齢者の平熱は若い人より低い人が多く、夕方はやや高くなるため、朝1℃以上高い時は発熱と考えられます。
- ・脇の下で測りにくい人は、お腹で測る方法もあります。
- ・いつも同じ部位で測るようにしましょう。

### ②【血圧の測り方のポイント】

- ・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。
- ・深呼吸をして気分を落ち着けて測りましょう。
- ・食後、入浴後、運動後は血圧が上がるので、暫くしてから測りましょう。
- ・血圧は1日のうちでも時間によって変動が激しいので、決まった時間に測るようにしましょう。

健康なときに測った数値を把握しておき、変動が激しいときや、上昇傾向や下降傾向にあるときは注意しましょう。

日常的に測定する必要があるかどうかや、測定法については医師や看護師に相談しましょう。