

## 訪問看護メモ

\*からだの冷えに気をつけましょう\*

### ★足湯

多くの方に喜んでいただいているケアのひとつに足湯があります。全身浴と比べて心臓や肺への負担が少なく、足元からあたたまるとよく眠れるとのこともあります。なるべく深めのバケツなどをご用意いただき、入浴する時と同じく40～42℃のお湯で、さし湯をしながらじっくりあたたまっていただくのがオススメです。

お好きな香りの入浴剤などをいれるとさらにリラックス効果が期待できます。



### ★季節のお野菜をお食事に

根菜などの冬野菜は、血行を良くしからだをあたためると言われています。大根やごぼう、白菜、さつまいも、里芋など、季節のお野菜をつかったあたためかいものを、おいしくいただきます。

## ▶▶ NPO いのちは

「いのち」に関わること、真にひとが豊かに生きるための活動を行っています。

NPO いのちは、2001年から2005年まで、在宅ターミナルケアを専門とした活動を行い、生きている人の問題として、死を見つめ、真正面に向かうことが真に人が豊かに生きることに繋がると考えてきました。

NPO いのち訪問看護ステーションは、これまでの活動をふまえ、かけがえのないひとりの生命、人生に向き合い、大事にすること、、、そしてNPO いのちならではの支援に、今後も積極的に取り組んでまいります。

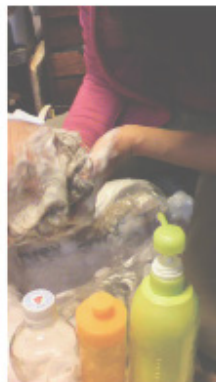


## ある日のスタッフ便りより

「気持ちよかった！」～ときを共に過ごす～

0さんは、ご自宅での転倒がキッカケで、寝たきりとなってしまいました。様々な疾患もお持ちで床ずれができて、訪問看護が開始となりました。日中はお一人ですごされています。当初は殆ど、ことば数がありませんでした。「今日は髪洗いますか？足湯がいいですか？」「頭が痒いので洗ってほしい！」といい声が聞こえます。

スペースがない時は、バスタオルと大きなビニール袋で寝たまま洗えるケリーパッド（洗髪器）をつくります。ペットボトルなどを活用しお湯を入れてシャワーに。終了後、「髪ふあふあになりましたね！」と声を掛けると「気持ちよかった！」と大きな声で仰りました。そのことば、声をお聞きし…よかった～というのと何かせつない複雑な気持ちになります。。少しでも気持ちよく過ごせるひとときを～日々の活力へ☆。



[www.npoinochi.org](http://www.npoinochi.org)

(NPO いのちホームページにてスタッフ便り随時更新しています)