

あなたはできてる？正しいマスクの付け方



マスクを半分に折る→ひだを下向きジグザグになる様に当てる

鼻筋から押さえて下に広げる

ゴムを耳に掛ける

↑ここまでは普通



☑ポイント!

・鼻筋のワイヤーは浮いていないか？

→両手でワイヤーをつまむようにして鼻筋と頬骨に

しっかりと当てる

・頬（マスクの左右）に隙間ができて空気が漏れていないか？

→上下にマスクを広げしっかりと当たる様にする



なんでそれが大事なの？

高齢になると免疫力が低下し体内で病原菌を退治する事が難しくなります。そのため病原菌を“体内に入れないこと”が重要です。マスクに隙間があると外気の侵入量が多くなりマスクの効率が低下してしまいます。マスクをしているから安全！ではないのです。正しい使い方を理解し予防を行う！また病原菌が付着している表面を触らないように意識しましょう。触ってしまった際は手洗いをしっかりしましょう！！

手軽にリフレッシュ！マッサージ効果もある手浴

今回は麻痺や拘縮がある方の手を例にご紹介します。早速見ていきましょう！



「指の関節」「指の間」
「手の周囲」の洗い残りが・・・



両手で洗えないと下の方まで手が届きづらく指を開いて閉じての繰り返しになってしまうため、これだけ汚れが残ってしまいます。

①手の清潔②麻痺が固まってしまう予防③リラックス効果が見込める取り組みとして手浴をします。

洗いづらい時は？

洗面所までの移動に不安がある、寝たきりで移動できないなどの事情がある要介護の方に対して、介護や医療の現場でよく行われているのが「手浴」です。洗面器にお湯をはって手をつけてよく洗い、最後にかけて湯をしてよく洗い流すというもの。ベッド上では、防水シートやバスタオルを敷いてお湯を入れた洗面器を置き、片手ずつ洗います。手をゆっくりお湯につけて温め、マッサージをするように洗うと血行もよくなりますので、リハビリとしてもおすすめです。麻痺や拘縮のある方は、特に手のひらが不衛生になりやすく、感染症のもとになります。「手洗いは大変」「洗面所で手洗いはできない」と考えている方にも、ぜひ試していただきたい方法です。

