

野村訪看STだより

平成 26 年度

平成 26 年 6 月 1 日



冬の椿が、沈丁花に変わり、梅、桜と続き、つつじにバトンタッチ。梅雨には紫陽花が咲き、花の移り変わりを見ていると日本の季節の変化は本当に美しいものですね。これからの時期は、夏に向かって蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が大きく、体調を崩しがちです。また、温度や湿度が上がってくるため、食べ物が傷みややすくなるので食中毒にも注意しましょう。

野村訪問看護ステーション「家族の会」

6月28日(土)13:30～15:30

テーマ 排泄ケア 困っていませんか？
～みんなで考えよう！うちのこと～

場所 野村病院 患者図書室「学びサロンのむら」



皆様にはご案内をしておりますが、年に1回行っている家族の会を上記の通り開催いたします。今年『排泄』をテーマに看護師、理学療法士がお話をさせていただき、その後皆様と一緒に意見交換をしたいと思っております。排泄は体の健康のためにはとても大切なことですが、毎日のお世話で困っていることもたくさんあるかと思えます。また、介護で困っていることや工夫していること、頑張っていることを共有できる場になればと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

6月4日から6月10日までの1週間は

「歯の衛生週間」です。

自分の力でものを食べ、楽しく会話ができ、健康で質の高い生活を送りましょう。



高齢者の口腔ケアには、大きく分けて口腔の「清掃を中心とするケア」と「機能訓練を中心とするケア」があります。適切な口腔ケアで「誤嚥性肺炎」、「口腔の乾燥」、「口腔機能の低下」を予防しましょう。

苦情相談窓口（家崎）

0422-47-5401

介護サービスに関する相談や苦情、不安な事がありましたら、ご遠慮なくご相談ください。

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL **0422-47-5401**

梅雨時を快適に過ごそう！



1・体調不良は何故おこる？

湿度が高い事や低気圧によって体液が酸性状態となり、気温差が激しい事により体温調節がうまくできなくなります。そのため手足のだるさや疲労感、気分も沈み込みがちになります。

2. おすすめ養生法

- 早寝早起き 徐々に早まる日の出時刻に体内時計を合わせます。朝起きて太陽の光を浴びて体内時計をリセットする事が質の良い睡眠につながります。
- 汗を出す事 散歩、ストレッチ、呼吸法など軽い運動で眠っていた気を身体から徐々に外へ発散させます。
- 旬の植物 生命力あふれる春の植物、菜の花、よもぎ、ふきのとう、たらの芽、せり、うど等を食べ、パワーを取り込み五臓を養います。豚肉、豆類、海草などのビタミンB群やミネラルの摂取もしましょう。
- 肝臓活性化 自律神経失調の原因となりやすい、肝臓の不調には梅干など『すっぱいもの』は効果的です。

3・食中毒の多発する時期

5月から9月頃までは食中毒の季節。食中毒とは、細菌で汚染された食品を食べた後に起る急性胃腸炎です。

症状*吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など

細菌*腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、サルモネラ菌など

4・食中毒予防のポイント

その1：「腸炎ビブリオ」は魚介類に付着している。生で食べる時には、よく水洗いをして酢で調理。
「サルモネラ菌」は加熱が必要。ねずみやゴキブリ、はえを近づけない。
「ブドウ球菌」は調理者の化膿した傷に存在。

その2：水まわりを清潔に！

手洗いはしっかり丁寧に！布巾はこまめに洗って乾かす。

まな板は熱湯で消毒。

その3：冷蔵庫の過信は禁物

ドアの開け閉めはできるだけ少なく、
生ものは一日で食べきろう。



5・ゴキブリ退治、今がチャンス！カビ・ダニの繁殖に注意

ゴキブリはチフス菌や赤痢菌、サルモネラ菌を運搬してきます。
6月中旬が繁殖期なのでその前に退治をしましょう。

天気の良い日には窓を開けよう！