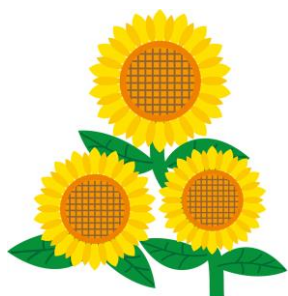


野村訪看STだより

平成27年度

平成27年8月1日



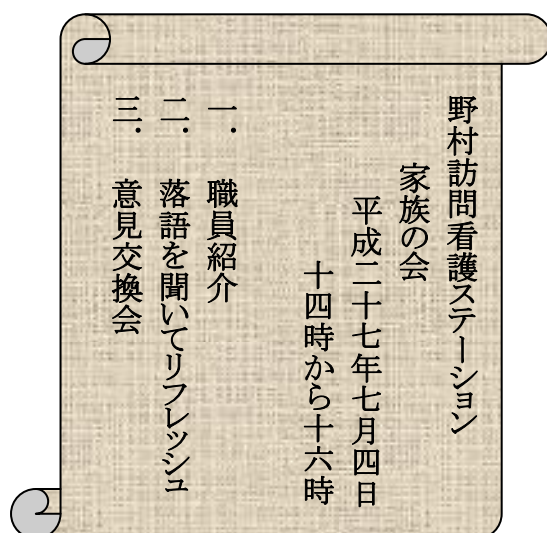
熱中症に注意！ 脱水に注意！ 「猛暑」注意報発令中です。

気温が35度・36度 気温が体温よりも高くなるなんて・・・

ここ数年の夏の暑さは尋常ではありませんね。

介護する人もされる人も十分に注意してこの夏を乗り切りましょう。

●●● 家族の会を行いました ●●●



のみの伸三 さん

落語 在宅亭まさじ さん



高座に上がりたかった野村病院の二人の男子



わっははー！！

がははー！！！！

皆さんと落語を聞いて、たくさん笑いました。

そのあとは4つのグループに分かれて、介護について意見交換を行いました。

参加された方は18名。

現在介護真っ最中の方。これから介護生活を始めるという方。ご自宅でお看取りをされた方。いろいろな体験をした方が集まりました。

自分が頑張っていることや工夫していることを話し、これから参考にできそうなことを聞くことができました。参加された方々の今日からの活力になれば幸いです。



夏バテ防止のポイント

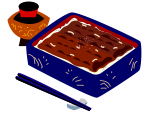


(1) 生活編: 規則正しい生活を送ることが一番!

● 食事はきちんと3食摂る

朝食を抜かないこと。ビタミン・ミネラルをしっかり摂る。

特にエネルギー代謝をアップするウナギや豚肉、レバーなどを摂りましょう。



● 水分補給は渴く前からこまめに!

水分補給はこまめに補給することが脱水症状や疲労を予防します。

疲労回復にはアミノ酸や大豆ペプチドが含まれた飲料水がよいと言われています。

● 部屋の温度は27℃くらいに!

冷房の設定は27℃が適温。外気温と10℃以上の差は厳禁です。

除湿をして体感温度を下げましょう。また就寝時も冷房を上手に利用して十分な睡眠を!

● 入浴は37℃のぬるま湯で!

体温よりも少し高めのお湯には、自律神経の働きを整えて心身ともにリラックスさせる効果があります。

(2) 運動編: 適度な運動はストレス解消や食欲増進にも有効!

● 歩こう10分間 * 簡単ラジオ体操!

涼しい時間帯に10分ほどウォーキングをしてみましょう。



● ふくらはぎストレッチ

壁に向かって立ち、足の角度を出来るだけ垂直にして足首を伸ばし、体重をかけて30秒停止させてみましょう。

● 椅子スクワット

息を吐きながらゆっくり椅子から立ち上がり、お尻を少し突き出すようにして腰かける運動をしましょう。その際、手は腰掛けに置いておきます。

● 足裏の筋肉を刺激

床にタオルを敷いて、足の指を使って寄せ集める運動をしましょう。その際、綺麗なギャザーを作れるように心懸けます。

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