



ふれあいの森 介護ショップ

平成26年6月

【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】 0224-61-0721

梅雨を迎え、紫陽花の花が鮮やかに輝いています。心癒されるこの時期です。皆様いかがお過ごしでしょう。

梅雨が明けると暑さが厳しくなります。外出される際には水分補給や陽射しを直接受けたくないよう、体調管理をしながらお過ごしください。

『ふれあいの森』では上手な杖の選び方、使い方、また熱中症対策等アドバイスもさせていただきます。お出かけの際はお店にお気軽にお立ち寄りください。



梅雨時の熱中症を防ぐ！「水分補給」のポイント！！



【なぜ梅雨時に熱中症？】

熱中症は真夏の屋外で起こるケースが多いのですが、それ以外の状況でも発生する危険があります。

熱中症は、体内に熱がこもってしまうことから起こると言われています。

湿度が高い梅雨時は、汗をかいても蒸発しにくいいため、発汗によって体温を下げることができず、熱中症になってしまう人が多いのです。

【水分補給のポイント】

◆喉が渇く前に飲む！

喉が渇いてからではなく、「1時間に1回」など、自分の水分補給タイムを設定しましょう

◆「がぶ飲み」は×！

一度にたくさんの水分を摂ると、きちんと体内に吸収されず、排泄されてしまいます。また、過剰な水分が胃液を薄めてしまい、消化不良を起こしてしまうことも。

◆嚙むように飲む

水分を摂るときは、喉に流し込むのではなく、ゆっくりと「嚙むように」味わってください。

◆飲むべき量の目安

1日3回の食事の際に加え、朝起きたとき、午前10時、午後3時、入浴前、寝る前にコップ一杯(約200ml)の水を飲めば、日常生活で1日に必要な水の量を補えると言われています。

必要な水分の量は、体格や体質、年齢によっても異なります。また、お医者さまに水分を制限されている方は、診断に従ってください。



熱中症は、ちょっとした心がけを重ねることで回避することができます。

水分補給のポイントを毎日の習慣に取り入れ、万全の体調でこの時期を乗り切りましょう！

ふれあいの森がおすすめる熱中症対策商品です。



水にぬらすだけでくり返し使えます。スカーフタイプ。

¥782 税込



冷凍庫に保管し、繰り返し使用でき便利です。

¥494 税込



嚥下困難な高齢者の水分補給をサポートする介護用水分補給ゼリーです。

¥130 税込



上手な杖の選び方・使い方



歩くこと、移動することは人間にとってもっとも基本的な動作のひとつで、大きな喜びでもあります。杖を上手に使い安全な移動と筋力低下予防を心がけましょう！

自分の身体に合った杖を選びましょう。

自分にあった杖の長さとは？

$$\text{杖の長さの目安} = \frac{\text{身長}}{2} + 2 \sim 3 \text{ cm}$$

もしくは

1. 肘を曲げた角度が30度になる長さ



足の小指の外側15cmのところに突いたとき、肘関節が約30度の角度になる長さ

30°

15cm

2. 床面から足の付け根までの長さ



※「足の長さ」とは、大転子（だいてんし）の部分です。大転子とは、大腿骨（だいたいこつ）の外側の出っ張りのことをいいます。

床面～足の付け根まで



●意外と知らない！？杖の基本的な使い方

杖は痛い方の足と反対側の手で持ちます。例えば、右足が痛いときは、左手に杖を持ちます。杖と痛い方の足を同時につくようにしますこれには意外に誤解も多いのです。利き手でもちやすいからと右足が痛いにもかかわらず、右手にもったりするケースが大変に多くみられます。何故杖を使うかというと痛い方の足にかかる荷重を杖に少し持ってもらうためです。ですから、杖を前に出したら杖に体重をかけて痛い方の足にかかる荷重を和らげるわけです。

●杖を正しく使うことにより…

- ・片足にかかる力を軽減する
これにより病気の進行を遅くする場合があります。
- ・歩行時の体のゆれをおさえる
転ぶ危険を少なくすることができます。



ふれあいの森のおすすめ商品！

すべりにくいゴムグリップ

パイプ径 18mm スリム 伸縮アルミ杖

¥3240 税込

夢ライフステッキ 折りたたみ伸縮型

持ち運びに便利です

¥5400 税込