



ふれあいの森 介護ショップ

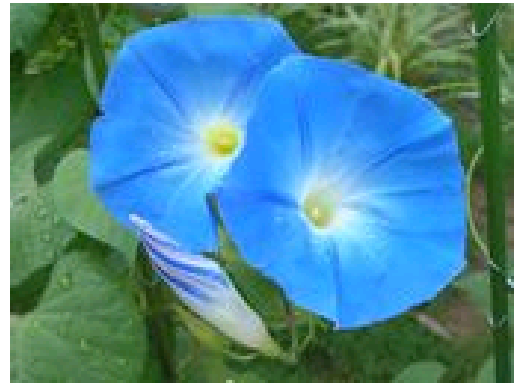
平成26年7月

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

長い梅雨もまもなく明けようとしています。ここ数日は強い陽射しと晴天が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょう。

暑さが厳しく、気候の変化もあり、調子を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかりとしながらお過ごしください。

熱中症対策商品だけでなく、健康に役立つ商品も『ふれあいの森』では取り揃えております。暑さが増すこれからの時期、お出かけの際はお気軽にお立ち寄りください。



熱中症・夏バテ対策



毎年夏が近づいてくると、懸念されるのが熱中症です。

熱中症は、外気が高い気温や湿度が多い(湿度が高い)などの原因により引き起こされる症状(めまいや、頭痛、吐き気や気分が悪くなったり、異常な程の発汗(または汗が出なくなる)、気を失う)の総称です。

健康な成人の方でも気をつけていただきたいのですが、高齢者の方は特に気をつけていただきたいです。どうやって熱中症を予防したら良いか、1日に必要な水分量や、水分の上手な摂取の仕方などを知り、熱中症対策グッズなどを利用することも大事だと思います。

地球の温暖化などにより、毎年夏の暑さが厳しくなっていますので、熱中症を予防して、元気に夏を乗り越えていきましょう。

熱中症

予防と対策のポイント



- 暑さを避ける
 - ◆暑さが厳しい日・時間帯の外出をなるべく控える
 - ◆帽子、日傘などでからだに受ける熱を軽減
 - ◆エアコン、扇風機を積極的に活用
- 水分補給
 - ◆のどが渇く前に、こまめに水分補給
 - ◆外出時も常に水分を持ち歩く
 - ◆たくさん汗をかいたら適度に塩分も補給

◇皆さんの熱中症・夏バテ対策法◇

黒砂糖を1日数回頬張ります、ミネラルは勿論ですが適度の塩分が含まれているので水分補給以外にもかなりの効果があると思います。(70代男性)

あまり暑いと冷たい麺類が食べたくなります。しかし、冷たい麺だとおかずがあまり進まなく、栄養が足りなくなりがちなので、具沢山のぶっかけそば・うどんにします。乗せる具は「大根おろし、おくら、めかぶ、納豆、とろろ、温泉卵」です。蒸し鶏もいいです。つつる食べられて、栄養もとれます。(30代女性)

ふれあいの森がおすすめす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

配達も承っております。お気軽にお問い合わせください!

～清拭のすすめ～

暑いこの時期
体も心もさっぱり！



入浴、部分浴ができない部位を拭くことを清拭(せいしき)といいます。
肌を清潔にし、においやただれを防ぐだけでなく、血行を促すので床ずれや便秘の予防に効果があります。

●気をつけていただきたい事

- ・その日の体調(熱、顔色、痛みなど)に気を配る
- ・急激な体温変化の無いように、室温を22～24℃位に整え、手際よく行う。
- ・空腹時や食後すぐは避ける。

●手際よく行うポイント

- ・タオルや着替えなどの準備を先にしておく
- ・拭く順番を決めておく
※寝たままの姿勢で行う場合
顔→両腕→首～胸～腹→両足→背中→おしり→陰部

●準備するもの

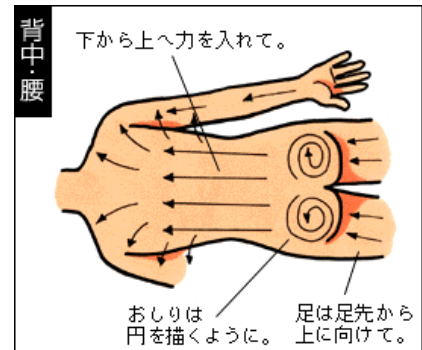
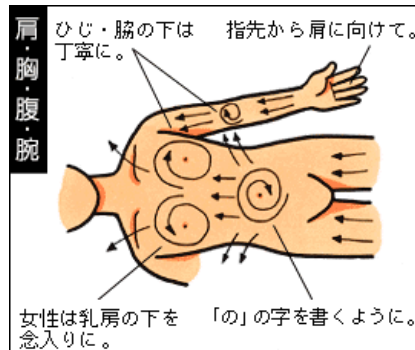
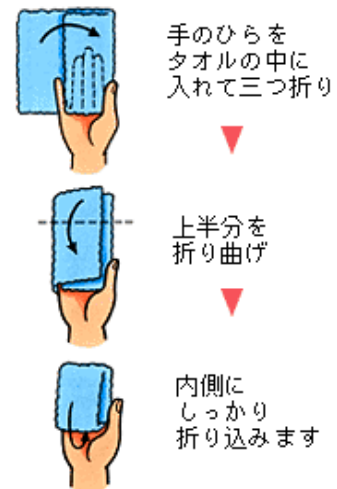
- ・お湯(50～55℃)
- ・タオル(4～5枚あると便利)
- ・着替え
- ・厚手のゴム手袋
※50℃以上のお湯に手を入れるのはかなり熱いのでご注意ください！

●清拭の方法

清拭用タオルの肌に当たる部分を平らにし、かゆみや湿疹がなければ石けんをつけて拭きます。次に2～3回拭いて石けんを取り、最後に乾いたタオルで水気を拭き取ります。炎症や床ずれ部分はこすらず、タオルを押し当てます。

湯加減を確かめながら、かたく絞ります。

■清拭用タオルの持ち方



～入浴・お風呂の介護用品～



●入浴手すり
洗い場や浴槽内での立ち座りに不安のある方にオススメの浴槽簡易取付手すりです。6段階で高さ調節も可能。



●シャワーベンチ
片手で折りたたみできる折り畳みシャワーベンチ。コンパクトな浴室環境にも「ちょうどいい」サイズです。

入浴介助に必要な商品もふれあいの森で取り扱っております。気軽にご相談ください。