



ふれあいの森 介護ショップ

平成27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

鮮やかな一輪の朝顔に涼を感じるこの季節、お変わりなくお過ごしでしょうか。

まもなく梅雨も明け、本格的な夏を迎えようとしています。テレビ等で熱中症のニュースが話題になっています。予防の為には早めの水分補給を心がけ、お気を付け下さい。

ふれあいの森でも、熱中症対策商品を取り扱っておりますので、お気軽にご相談ください。

皆様のご来店心よりお待ちしております。



今年も暑い夏がやってきます。熱中症にご注意ください！

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温の高い日が続くこれからの季節に気を付けたいのが熱中症です。特に高齢者は体温調節機能の衰えにより暑さを自覚しにくく、汗もかきにくい体ため体に熱がたまってしまい、熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症を防ぐポイント！

こまめに水分補給をする。

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくても早め早めに水分補給をすることが大切です。また、トイレが近くなることを嫌って水分摂取を控えるのは危険です。

暑さを避ける。

外出する際は、日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘などを使用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。吸汗・速乾素材の服を着用するのも効果的です。

室温をこまめにチェック。

熱中症は室内や夜間でも発生しています。エアコンや扇風機などを活用し、室温が上がりにくいようにしましょう。

十分な休養、バランスの良い食事。

日頃から十分な休養とバランスの良い食事を取り、体力や抵抗力を高めることも大切です。



冷水スカーフ
アイスノン

¥782 (税込)



水分補給ゼリー

¥130 (税込)

★お手軽レシピ



生活習慣病の予防に効果的な栄養豊富な ひよこ豆入りミネストローネの作り方

材料(2人分)

- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| ●ひよこ豆(ゆで) 80g | ●セロリ 30g | ●トマトジュース 270cc |
| ●ベーコン 40g | ●にんじん 30g | ●コンソメ 1/2個 |
| ●玉ねぎ 60g | ●コーン(缶詰) 30g | ●水 90cc |
| | | ●塩・こしょう 各少々 |

- (1) ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ、セロリ、にんじんは5mm角に切ります。
- (2) 鍋にベーコンを入れて炒め、玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えさらに炒めます。
- (3) 野菜がしんなりしたら、ひよこ豆、コーン、Aを加えて煮ます。
- (4) (3)が沸騰したら弱火で1分ほど煮て、塩、こしょうで調味します。



～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。
- ・高齢者は関節が弱いので、支えながら拭く。

●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
この順番で拭くと、体位変換が一度で済みます。

●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。

清拭部位が少ない時などは・・・

ホットタオルがお手軽です！

【ホットタオルの作り方】

- ①部位の数のタオルを水で濡らす
- ②固く絞って、ビニール袋に入れる
- ③電子レンジで2～3分加熱する

■清拭用タオルの持ち方



手のひらを
タオルの中
に入れて三つ折り

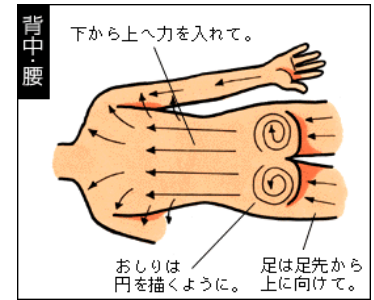
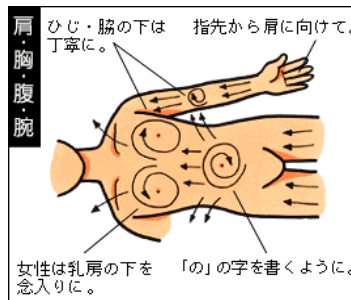


上半分を
折り曲げ



内側に
しっかり
折り込みます

湯加減を確かめながら、かたく絞ります。



入浴・お風呂の介護用品のご紹介



●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。



●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。



●浴槽台

浴槽の中に沈めて使用できます。浴槽がまたぎやすくなります。



ふれあいの森ではこの他にも入浴介助に役立つ商品を取り扱っておりますので、気軽にご相談ください。