



ふれあいの森 介護ショップ

平成30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

ようやく梅雨が明け、毎日暑い日々が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。最近、テレビなどでは熱中症のニュースが話題になっています。予防の為に早めの水分補給を心がけ、お散歩や外出の際はなるべく朝、夕の涼しい時間帯にする、帽子を被るなどし、熱中症対策をし気をつけてお過ごし下さい。

ふれあいの森では熱中症対策に水分補給ゼリーなどの商品をご用意しております。お気軽にお立ち寄り下さい。

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、室温が上がりすぎな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とり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

水分補給ゼリー

各種 ¥130



ゆで豚とトマトのマリネ



豚肉は良質のたんぱく質やビタミンB群が豊富で疲労回復に役立ちます。とくにもも肉は脂肪が少なく、ゆでることで摂取エネルギーをさらに減らすことができます。トマトの赤色成分リコピンには高い抗酸化作用があり、がん予防や老化予防に効果が期待されます。

材料〈2人分〉

- 豚もも肉 100g
- トマト 100g
- レタス 20g

【A】

- お酢 大さじ3
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々

- (1) 湯を煮立て豚肉を1枚ずつ広げてゆで、冷水に取って手早くさまし、水気をしっかりと切ります。
- (2) トマトは5～6mm厚さの輪切り。レタスは適当な大きさに切ります。
- (3) 【A】のたれに(1)と(2)をつけて、器に盛りつけます。

～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

●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

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

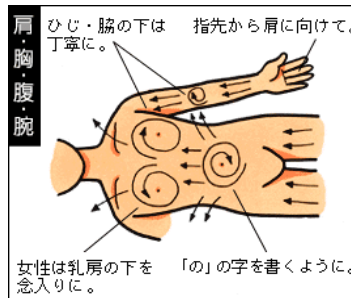


内側に
しっかり
折り込みます

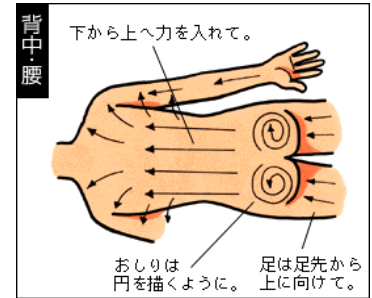
湯加減を確かめながら、かたく絞ります。



目を拭くときは、
目頭から目尻にかけて。



肩・胸・腹・腕
ひじ・脇の下は 指先から肩に向けて。
丁寧に。
女性は乳房の下を 「の」の字を書くように。
念入りに。



背中・腰
下から上へ力を入れて。
おしりは 足を足先から 上に向けて。
円を描くように。



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。