



# ふれあいの森 介護ショップ

令和 元年7月

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

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。雨の日が多い7月でしたがお変わりありませんか？雨が降ると気温が下がり寒さを感じます。風邪などひかないように体調管理に気を付けてお過ごしください。気分が沈みがちな梅雨の季節ですが、晴間には気分転換にお散歩もおすすめです。

ふれあいの森では靴やシルバーカー・杖などを取り揃えてお客様のご来店をお待ちしております。



三由まき子様作

## 栄養補給・水分補給食 エンジョイゼリー(栄養補)

少ない量で、高エネルギーを摂ることができる、大人気のゼリーです。1パック220gで300kcal。10種類の味で、楽しくおいしく栄養補給ができます。



### ★こんな方におすすめ★

- ・むせやすく食べる量が減った方
- ・バランス良く栄養を摂りたい方
- ・流動食からおも湯、お粥、常食に移行する際

## 水分補給ゼリー

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。



1本 ¥247(税込) ※ふれあいの森にて販売しております。 1本 ¥130(税込)

すっきりとしないお天気が続いておりますが、7月27日には土用丑の日を迎え 徐々に本格的な暑さを迎えます。土用丑の日といえば「うなぎ」をイメージ する方も多いでしょう。うなぎには疲労回復や食欲増進に効果があるビタミンAやビタミンB群が多く含まれており夏バテ予防にはピッタリの食材です。

## うなぎのちらしずし

### 【材料 2人分】

- ・ごはん 300g
- ・うなぎのかば焼き 100g
- ・青じそ 5枚
- ・みょうが 2本
- ・新しょうが 10g
- ・すし酢

### 作り方

- ①青じそは手で細かくちぎり、みょうがは薄い小口切りにし、冷수에5分間さらして水気を切る。
- ②うなぎのかば焼きは食べやすい大きさに切り、新しょうがはみじん切りにする。
- ③ボウルにご飯を入れてすし酢で味を調べ、そこに①と②のをせ、白ごまをふり、さっくりと混ぜて器に盛る。



旬の香味野菜を使うことで、脂がのったうなぎもさっぱりと食べやすくなります。



# ～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

**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

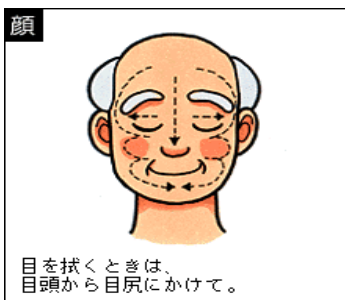


上半分を折り曲げ

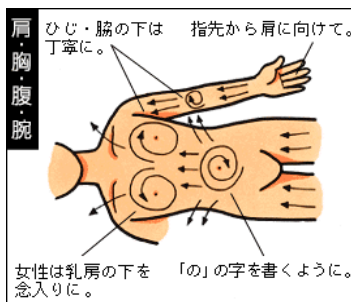


内側にしっかり折り込みます

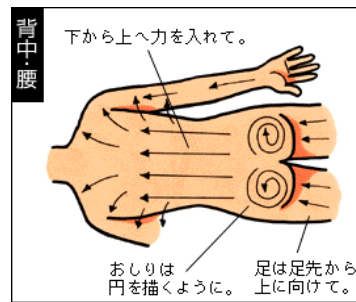
湯加減を確かめながら、かたく絞ります。



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 円を描くように。 足は足先から上に向けて。



## 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。