

ひす

今回は、〇村〇〇さんを紹介いたします。
(家族、本人の承諾を得ています)

〇村さんは、訪問診療と訪問看護、ヘルパーさんを利用して在宅で過ごしています。息子さん夫婦との同居ですが、主には主人が介護しています。「おじいさん、おふん、」と何度も旦那さんに問いかけ「おふん、」と返答する。これが二人のコミュニケーションになっています。夫がいつも側で見守ってくれて安心して過ごしています。「主人と同じ部屋で過ごす、ベットを同じフロアに見たりされています。」



熱中症とは?

【熱中症とは?】

『熱中症』は熱が体内にこもって起こるさまざまな症状の総称です。通常は、体温が上がり始めると、汗をかいて気化させたり、皮膚の血流量を増やしたりして熱を皮膚から逃し、体温を一定に保ちようとします。

しかし、この熱の放出がうまくいかなくなると、熱中症が起すおそれがあります。

【熱中症の症状】
めまい・嘔気・頭痛・発熱・体のだるさ・大量の発汗・筋肉のけいれん・意識障害

【かかった場合の応急処置】
・経口補水塩またはスポーツドリンクなどを飲ませる。大量に飲ませるのは駄目。
・木陰やクーラーの効いたところで衣服を緩め冷たい缶ジュースや氷枕などを腋の下、股などの動脈が集中する場所を冷やし、急速に冷やす。

【熱中症予防のポイント】

(生活環境の改善)
・暑い時間には、散歩や戸外の作業は避ける。
・エアコン、扇風機などを活用し、温度、湿度を適正に管理。「室温を下げ過ぎず、二十五度以上、外気温との差は五度以内が目安」
・カーテン、すだれなどで、直射日光を避ける。

(こまめな水分補給)
・意識して水分を補給する。のどの渇きを感じなくても、定期的に水分をとるように。水分と一緒に塩分の補給も忘れずに。スポーツドリンクなどが便利。

介護の知恵袋

トロミ剤の利用

飲み込みがうまくいかずつかえたり、むせてしまうことはありませんか。

トロミ剤を入れることにより、飲み込みやすく食品の堅さを調整することができます。誤嚥性肺炎を防ぐためにも、一人ひとりに適した食べやすさを見つけていきましょう。トロミ剤の最適濃度はそれぞれ異なるので、サンプル等で試してみると良いと思います。むせない商品・濃度を知ることが大切です。栄養士や私たち訪問看護師に相談してみてください。

キザミ・ミキサー食にトロミ剤をつける場合、肉や魚など水分が少ないものにはトロミ剤は溶けにくいので「だし」・「スープ」等でとろみをつくりキザミ食に混ぜてください。



つれづれ

残暑厳しく、まだまだ毎日暑い日が続きますが、夏バテなどで体調を崩していませんか?
最近よく庭先でアサガオを見かけます。患者さんのお宅でもよく見かけるようになりまし。アサガオは奈良・平安時代に中国から薬用として伝わったと言われています。薬用として使用されるのは、種子で牽牛子(けんごし)と言われ、強力な下剤の作用があるそうです。アサガオのお花を見ると、夏休みに朝のラジオ体操にでかけたり、観察記録をつけたりと、どこか懐かしく思いますよね。
花言葉は「明日もさわやかに」「はかない恋」「貴方に私は絡みつく」だそうです。



【今日の一冊】
「過ぎて改めざる、これを過ちと謂う。」

(過ちは致し方ないが、過っても改めないのが、本当の過ちというものです。先ほどの、無知の知でもそうですが、要は素直にあるがままを認めて生きるということですね。と言ってもちっほけなプライドのせい、なかなかのれがでないのですが・・・)

今日より腰の痛みを予防する

立て膝倒し 体操をご紹介します。

脊柱のひねりの範囲を拡大して、股関節の動きを柔らかくする体操です。

- ①床に横になり、両膝をそろえて立てる
- ②両肩は床につけたまま立てた膝が床につくまで倒す。顔は反対側に向ける。
- ③反対側の両膝を倒して床につける。顔の向きは反対。
- ④再び①の姿勢にもどる無理の無い範囲で同じ運動を左右くりかえす。

ポイント
膝を倒す時は立て膝の形をくずさないように、ゆっくり動かすことが大切です。呼吸はフクにして倒す時に息を吐き戻す時に息を吸います。

