

“結愛” ~ゆい~

発刊責任
訪問/八室

『今月の豆知識』

だんだんと気温が高くなり暑い日が多くなってきました。これからの時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。熱中症や夏バテの原因の一つとして水分不足が挙げられます。

Q.一日に必要な水分摂取量を知っていますか？

- A.一般的に高齢者は食事から摂取する水分以外に**1000ml～1500ml**が目安とされています。多く感じるかもしれませんが、無理なく水分を摂取できるように工夫をしてみましょう。
- 朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴前後、寝る前など水分摂取のタイミングを決めましょう。コップ1杯150ml～200mlとすると目安の量を摂取する事ができます。
 - 500mlのペットボトルを数本用意し、順次飲むようにする事でどの程度の量を摂取したか確認する事ができます。
 - 水分が取りにくい方にはいくつか飲み物の種類を用意し、飲みやすい物を見つけてみましょう。



『通所リハビリテーション ～作品製作～』

梅雨に入り蒸し暑い日が増えてきました。

通所リハビリではジメジメとした雰囲気が明るくなるような、鮮やかなアジサイとかわいいカタツムリを製作しました。鮮やかな色を目で楽しみつつ、指先の細かな運動も行って頂き、とても素敵なアジサイが完成しました☆



『転倒の外的要因と対策について』

高齢者の転倒事故の約8割は自宅内で起きている事が特徴とされています。室内の転倒場所は居間・寝室が最も多く、玄関・玄関ポーチ、階段、浴室の順に多くなっています。

- 夜間、うす暗い中を歩く
- ベッドから降りる際に毛布や布団に引っ掛かる
- こたつ布団や絨毯、電気コード階段や少しの段差につまずく
- 厚めの靴下を履いたり、床が濡れていたりする事で滑る

これらの事が転倒しやすい環境要因としてあげられます。

対策として…

- ◎夜間は部屋の出入り口や廊下の足元にセンサー式の電気をつけたり、常夜灯をつけておくようにする
 - ◎絨毯の下に滑り止めテープ等を張ることで、動かず浮かないようにする
 - ◎コンセントや電源コードの位置をまとめるようにし、動線の足元に物を置かないようにする
 - ◎滑り止め付きの靴下やかかとの付いたスリッパを履くようにして滑らないようにする
 - ◎福祉用具を使用し段差やベッド周囲に据え置きの手すりの設置や歩行補助具の検討を行う
- …などが挙げられます。