

夏ばて対策



夏ばての原因は暑さからくる食欲の低下、食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからと冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちてしまう悪循環もあります。さらに近年は冷房の効いた室内と戸外の温度差に身体がうまく対応できず、身体が混乱して自律神経失調状態となることが多くなってきています。

夏場を乗り切る7つのコツ

1. 生活リズムの安定化

- ・ 就寝と起床の時間を一定に保つ
- ・ 決まった時間に食事をする

2. 寝つきをよくする工夫

- ・ 就寝前に冷房を1~2時間のタイマーにセットする(27~28度)
- ・ ぬるめのお風呂にゆっくり入る

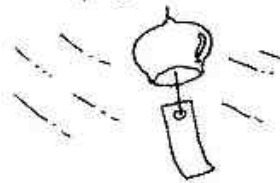
3. 冷房の上質な利用

- ・ 除湿(ドライ)にする
- ・ 冷房にする場合は外気温との差を5~6度以内にする
- ・ 靴下をはく、上着を羽織る



4. 涼しくする工夫

- ・ 住居の風通しをよくする(衝立やすだれの利用)
- ・ カーペットの代わりに藤の敷物
- ・ 庭周りに打ち水をする



5. 水分補給

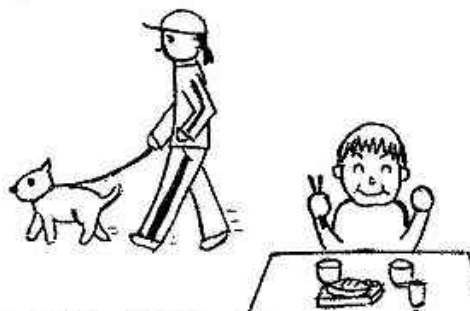
- ・ ミネラル、ビタミンが含まれているものがよい
- ・ 冷やしすぎず、こまめに飲む

6. 適度な運動

- ・ 朝の涼しい時の散歩など

7. 栄養バランスのある食事

詳しくは右へ!



第18号
平成20年 夏
富山県
作業療法士会
地域リハビリテーション部

夏ばてを予防する食物

消化機能を整える

オクラ

利尿効果



キュウリ、スイカ、ゴヤ

免疫力を高める

ピーマン、カボチャ

胃液分泌の促進

トマト



疲労回復

梅干し、レモン、酢



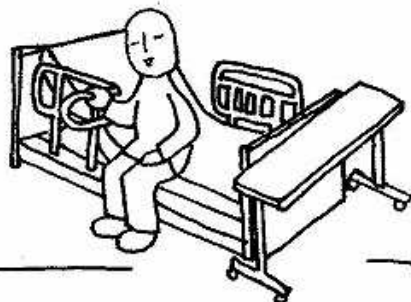
食欲を増進する

香辛料

唐辛子、ニンニク
青じそ、ワサビ、しょうが

ベッド その2

介護ベッドを選ぶ際、ベッドまわりの福祉用具との組み合わせ次第で生活が大きく変わります。
今回はベッド関連用品の種類と特徴について紹介します。

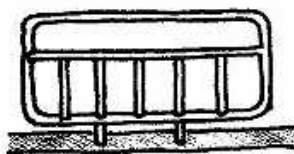


マットレス

- ・マットレスは寝心地以外に身体の機能に応じた材質、硬さを確認して選ぶ事が大切です。
- ・柔らかすぎると、起き上がりや立ち上がりが困難になり、ベッド上での身体の動きを妨げてしまいます。
- ・寝返りが自由にできない方や、床ずれになりやすい方は、体圧分散効果の高い物を選びます。

標準ベッド柵 (差込み式 サイドレール)

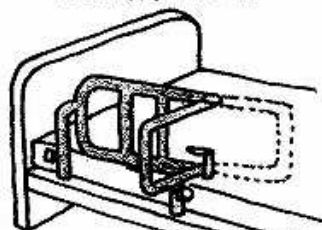
人や布団の落下防止用のものです。しっかり固定されていない為、起き上がり、立ち上がりを使用する事は危険です。



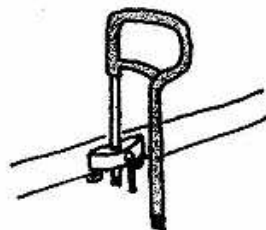
ベッド用 手すり

介護バー 移動用バー

起き上がり立ち上がり車椅子への移乗動作を補助する事を目的とした物で、状況に応じて使い易い角度に調節する事ができます。
※ 角度調節した際は必ずストッパーを固定しましょう!!



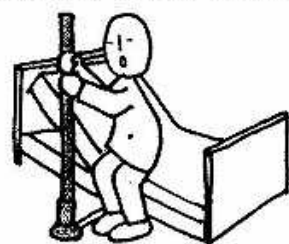
ベッド柵の役割も果たすが、手すりとしては短い



対象者の座した位置に取り付けられる。キツリの長さも十分にある。

立位支援ポール

身体の動きに応じて、つかまる位置も自由に変わります。床と天井の間に「つっぱり棒」も立てる物もあります。



テーブル

※ 便利ですが生活空間が小さくなります。寝る事と食べる事は離れて行いましょう。

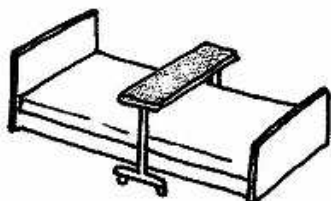
ボードタイプ

ベッド柵の上に乗せて使います。高さ調節ができません。テーブル面が少し高めになりがちです。



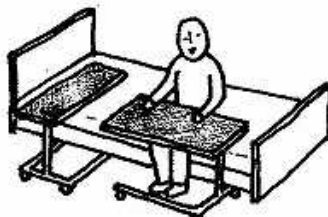
オーバーヘッドタイプ

ベッドをまたぐようにして使います。大きい為かさばります。高さ調節可能です。



サイドタイプ

ベッド上で上半身を起した場合とベッド端に座った場合と両方に使用できます。



自立タイプ

ベッドの端に座って使用。テーブル面に身体が入る形状になっているので肘で身体を支えやすい。



ベッドや家屋の構造によっては使用できない物があります。また、ベッド柵のすき間に身体の一部(特に頭や首)がはさまれたり、介護バーのストッパーが外れたりといった事故が発生し、防止する製品もあります。どのような物が通しているか等、ケアマネージャーに御相談ください!!

作品介绍



本の紹介
「生活リハビリ体操」
 人が動くということ
 著者：三好春樹
 発行所：雲母(株)書房
 発行日：2000.7.15
 定価：2,500円＋税

『ヒトの動きの原理から考案した高齢者、障害者のための体操』の紹介。
 椅子に座っての体操から、床の上でのゴソゴソ体操、四つ這い、膝立位、膝歩き、しゃがみこみまでと幅広く、ヒトの姿勢と移動動作についてイラスト付きで説明されています。
 畳の上での生活を前提とした体操は、大事ですね!



茄子
 白石

一人静
 白石

道
 白石

島田病院
 デイケア
 書道クラブ

白石さんは右片麻痺のため、左手で書道を行っています。
 いつも真剣な表情で取り組んでおられ、力強い書が印象に残ります。



カフェ・パスタ料理屋
Pas de deux
 パ・ド・ドゥ

黒部市三日市20
 黒部市国際文化センター内
 0765-57-2226
 Open 11:00-22:00
 (オーダーストップ 21:00)
 毎水曜日定休(祭日営業)

障害をもっている方も利用しやすいお店紹介

黒部市国際文化センターコラレ内にある
 カフェ・パスタ料理のお店「パ・ド・ドゥ」...
 コラレ正面入口から、お店の中までずっとバリアフリー。
 お店の中もなまこして車イスの移動もラクラク!!
 お店中央に大きなテーブルが2つ。
 グループでの利用もOK! (パーティX=2もあり、要予約)

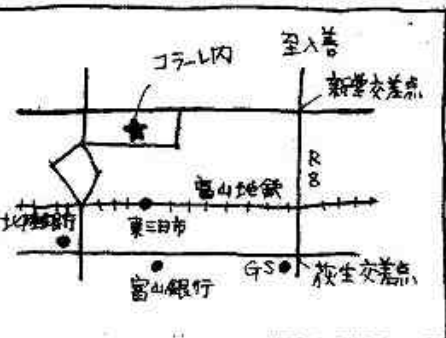
車イス専用トイレはコラレ内にあります

🍴 お料理は、無添加・無着色のこだわり。パスタのゆで塩は岩塩も、味付けにはシチリア島産海塩を使用。お店で、じっくりコトコト煮込んだトマトソースは自慢の味です。
 スイーツも自家製ケーキ。自然の素材と製法にこだわったバリエーションに優しいケーキです。

◆季節の特別X=2やランチサービス(open~15:00)もあります。

X=2 サラダ・前菜、ビュッフェ、パスタ28種(トマトソース和、オリーブオイル) 自家製ケーキ etc...

日曜限定!
 パイシューフリーム
 5個 800円



アロハキューピー

～手作りハイビスカス・スカート・レイ～

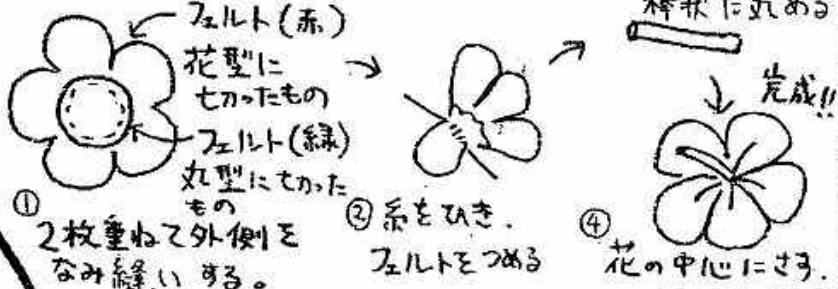
アフロ頭の
のキューピー
もあります



《用意するもの》

キューピー人形、布、リボン(太いもの、長さ1m程)、
フェルト(赤・緑)、画用紙(黄)、ゴム、縫い糸。

＊ハイビスカス＊



＊スカート＊



＊レイ＊



すべてなみ縫いで行な
います。
最後に糸をひいて、生地
をつめるので縫い目が
目立たなく、きれいに仕上
ります。

参考資料

マービー株式会社
「ハワイアンブロードール」

あ・と・か・き

最近の私のひそかな楽しみはモカアイスを食べることです。以前より気になっていたとある和菓子店の「モカアイスあります」の看板。思い切って入ってみました。食べてみるとモカのパリッとした食感と香ばしさかたまらなく、私をとりこにしています。若輩者ながら生意気にも「誠実で、いい仕事しているなあ」と思っていました。お店の外観はお世辞にもきれいとは言えず、特別新しいことをしているわけでもなく昔から地域に根づいている小さなお店です。日々悩んだり、多忙さについて流されてしまったりしがちの私に、目の前にある一つのことに誠実に取り組むことの大切さを語りかけられたような気がしました。(さ)

—○—○—○—