

ケアランド

いきいき

だより

3月 第117号

ケアランド通信「いきいきだより」

平成31年3月1日(金)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史



特集

在宅介護で注意したい 春先の体調管理

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。在宅介護では特に体調管理の注意が必要な時期と言えます。

春先はだれでも「スッキリ起きられない」「なんとなく、だるい...」といった「身体の不調」を感じる場合があります。気候の変化に身体を合わせることが、想像以上に大変な事なのです。



春先はどのような体調変化が起きるのか?在宅介護にあたる家族の方が注意をしておいてほしいことをまとめてみました。

不調の原因のひとつは「自律神経」。よく、春先は「自律神経が乱れやすい」と言われます。「自律神経」は外からのストレスに

対して、身体の中を整える神経です。寒暖の差にあわせ、血圧や心拍を調整したり、汗をかくことで体温を調整するなど、無意識のうちに行われるこうした身体からの動きは、自律神経がコントロールしています。身体機能が衰えている要介護の高齢者は、自律神経の動きも低下していますので、暖かかったり寒かったりといった不安定な気候についていけなくなってしまうことも少なくないのです。

在宅介護でよくみられる春先の体調変化

- 食欲がなくなる
発熱
眠れない
便秘や下痢をしやすい
倦怠(けんたい)感
ぼんやりしている
耳鳴りやめまい
むくみ
関節や筋肉の痛み

春先の体調変化は、ヒートショック(暖かい部屋から寒い部屋への移動等による急激な温度変化によって血圧が大きく変動する事をきっかけに起こる身体へのショック)や、夏場の熱中症のように、急激にあらわれるのではなく、「なんとなく調子が悪そうだな」「疲れているのかな」というところから、徐々に変化が進行するケースが多いようです。気づいたら今までできたことができなくなってしまう、寝たきりになってしまうなど、要介護度が進行してしまうこともあります。
●春先に特に注意したい「変化」と「対応」
在宅介護を行い、常に見守っていると「自律神経」に起因する不調がわかりにくいことがあります。こんなことに注意を払ってみましょう。



ウチの自慢 コーナー

捨て犬だったまるんちゃん
こんなに大きくなりました。今年で12歳。

ケアランド和歌山
お問合せ 0120-75-0309

ケアランド 和通グループ

Table listing various Care Land services and branches with contact information. Includes sections for Care Land, Silver Home, Care Section, and other services like 'Go-bou no Kyou' and 'Yua-sa no Kyou'.

食欲の変化

いつもより食事や水分の摂取量が減っているときは、気をつけて体調変化をみるようにしましょう。

「食べたくない」「もう飲めない」など言われた時は、どんな食べ物なら食べられるか、どんな飲み物なら飲めるか聞いてみてください。

アイスクリーム、果物、ゼリーなど少しでも食べられるものがあれば食べるよう促してください。
栄養バランスが気になりますが、まずは口でできるものを勧めてあげることが大切です。

疲れているなら、気分を変えていつものとは違う場所や、時にはベッドでも良いと思います。

高齢の方は食べられなくなると、すぐに脱水を起こして命の危険にかかわることもあるので、早い目に主治医、訪問看護師、ケアマネージャーなどに相談しましょう。



春先は気候の変化についていくだけで、身体が普段以上にエネルギーを消費しているのだそうです。

介護する方もされる方もいつもよりのんびり過ごしましょう。

がんばりすぎない方がよいのは、介護する家族も一緒。多少休んでも支障のないケアは無理にその日、その時にする必要はありません。

午前中ゆっくりすごしたり、お昼寝をしてみたりして、自分でペースを作れるように見守ってあげるのも必要かもしれません。

春先は、ご本人にゆっくりしてもらうのが、何よりのケアです。

介護する方も、「完璧に介護をしなくてはいけない！」と思うのではなく、ペースダウンして、その時間を自分の事や別の用事にあててください。

なかなかできない事ですが、自分に合った手ごろなリフレッシュ法をみつけながら、介護する方も、される方も、体力を温存しながら、春をお楽しみください。

【文責】

ケアランド橋本
所長 サービス提供責任者
中田由美

【参考文献】

あんしん介護のススメSECOM

季節のおつまみレシピ

砂糖不使用!懐かしい味からだにやさしい♡



甘酒でふんわり甘い卵焼き

材料(2人分)

| | | |
|------|-------|--------|
| 卵 | | Mサイズ2個 |
| 甘酒 | | 大さじ3 |
| しょうゆ | | 大さじ1/2 |
| 油 | | 小さじ1 |

by ユミママ

作り方

1 卵を溶きほぐし、甘酒、しょうゆを混ぜます。

2 油をひいた卵焼き器で焼きながら巻いていきます。1/2ずつ流しいれ焼いていきます。全部流し込み、両面焼いて、形をととのえたら出来上がり!

市販の甘酒で作ってみました。

プレゼント

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております!

締切り: 3月18日(月)当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

埋めクイズ

○の中に当てはまる文字を入れて隠れた文字を完成させよう!!

- 1.○むらいす(子供人気No.1!)
- 2.ごまの○そあえ(ほうれん草やいんげんで作ります)
- 3.いなり○し(昔はお重につめて運動会に...)
- 4.やき○り(塩味とたれ味どちらがお好き?)
- 5.てっち○(冬のお鍋といえば)

順番に並べると...
○○○○○

115号の答え

ハツユメ

115号の当選者様

伊藤厚子様 上野山学様
梶恵子様 蔵野泰子様
野瀬富美子様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん
ヘルパーさん

募集

ケアランド各事業所

0120-75-0309

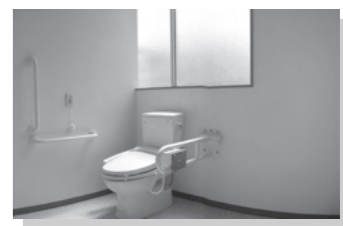
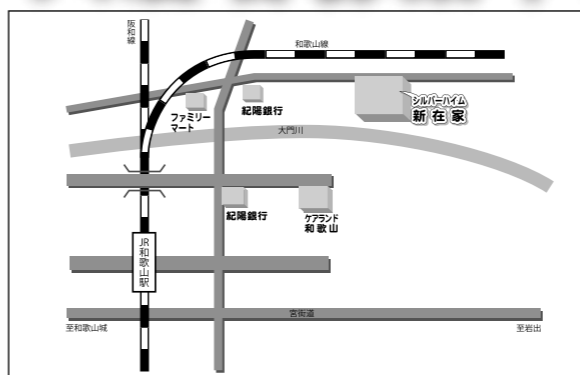
住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム新在家

和歌山市新在家91-1

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。



シルバーハイム新在家
Tel.073-475-4676

介護
ケアランド和歌山
Tel.073-474-4210

配食
有限会社 宗和
Tel.073-475-0415

お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通企画
TEL 073-475-0310

▲写真はイメージです。