

夏の介護で気をつけたいこと

1:「蒸れ・かぶれ」に注意

夏の**高温多湿の環境**で起こりやすいのが「蒸れ」です。肌のバリア機能が衰えている高齢者の場合、**蒸れから始まるおむつかぶれに要注意**です。

おむつ交換をまめに行うのが基本ですが、頻繁に行うのが難しい場合は、ある程度排せつ頻度を把握しておくといでしょう。そして入浴ができない場合は**1日1回の洗浄**。便に潜む細菌が増殖することもありますので、次の3ステップを参考にしながら皮膚のしわなど細かい部分まで丁寧に洗ってください。

1. ガーゼや蒸しタオルで軽く拭く
2. 石鹼をつけたタオルで拭き取る
3. めるま湯で洗い流す

※洗浄後はしっかり水分を拭き取って乾燥させます。

どの手順の時も、こすらずに「ポンポンする」のがポイントです。



2:「脱水」「熱中症」に注意

夏の時期は、**脳梗塞を起こしやすい**といわれています。体が**脱水状態**になると血管が詰まりやすくなるため、さらにそのリスクは上がります。**特に脱水になりやすい高齢者**には、1日1.5Lを目安に積極的に水分をとってもらいましょう。普段はお茶や白湯など、その方が好まれるものでかまいません。その他、おやつにゼリーや水ようかん等、水分をたっぷり含んだものを提供するなどの工夫も有効。



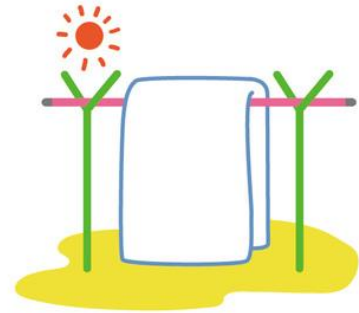
「わきの下が乾いている」「口の中や唇が乾燥している」「腕の皮膚を持ち上げて放すとシワができたまま」は危険信号。経口補水液の摂取や医療機関の受診を考えてください。

また、熱中症対策も欠かせませんからエアコン(28度が目安)や扇風機で室内の温度を保ちましょう。すだれや遮光カーテンを利用すれば、見た目にも涼しげですね。

3:「呼吸器系疾患」に注意

この時期、特に警戒したいのが5月～10月の長期間にわたって患者が増える「**夏型過敏性肺炎**」です。これは冬場の風邪やインフルエンザとは違い、「カビ」や「ダニ」が原因で起こるもの。湿気がカビを呼び、カビがダニを呼ぶのです。

まずは**カビ対策**として、**室内の換気**をまめに行うこと。部屋の湿度は60%前後が理想です。そしてカビのエサ（残飯やお菓子など）を置きっぱなしにしないこと。これで、カビをエサにしているダニが増えにくい環境になります。そしてダニの付きやすい**布製品（座布団やシーツ）も、まめに洗濯して天日干し**するようにしましょう。






4: 食中毒に注意

夏場の感染症代表といっても過言ではないのが**食中毒**です。食中毒でも流行する時期がありますが、O-157は夏場に流行する食中毒となっていて、抵抗力の弱い高齢者が感染すると重症化してしまうことがあります。

症状としては、「激しい腹痛」「下痢」「水様便」「血便」となっていて、潜伏期間は2.3日から1週間程度となっています。O-157は経口感染であるため、手洗いとアルコール消毒などでしっかり予防しましょう。

食中毒予防の三原則

<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">③ やっつける</div> <p style="text-align: center; color: #0056b3;">中まで加熱、すぐ冷却</p> <ul style="list-style-type: none">● 中心部が75℃で1分間以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)  <ul style="list-style-type: none">● 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却 	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">② 増やさない</div> <p style="text-align: center; color: #0056b3;">食品は素早く調理、早めに食べる</p> <ul style="list-style-type: none">● 調理中の食品、残り物を放置しない  <ul style="list-style-type: none">● 食材の温度管理 	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">① つけない</div> <p style="text-align: center; color: #0056b3;">手と調理器具はいつも清潔に</p> <ul style="list-style-type: none">● 手洗いの励行  <ul style="list-style-type: none">● 食品を区別して保管・調理  <ul style="list-style-type: none">● 包丁・まな板・ふきん等の殺菌 
---	--	---

参考資料：[夏場の在宅介護で覚えておきたい要介護者のケアポイント～こんな時どうすれば？～ | 介護情報なら安心介護のススメ | セコム \(secom.co.jp\)](http://secom.co.jp)

[免疫が低下した高齢者。夏の介護現場での感染症対策はどうする？ - Crescent Online \[クレセントオンライン\] \(crescent-kaigo.com\)](http://crescent-kaigo.com)

事業所活動紹介

～デイサービスまつなみ～



外出支援（保険外事業）

6/11 久しぶりの外出支援を行いました。
コロナ禍で外出の機会が減ってしまった利用者の「そろそろ外に出たい、自分で見て買い物をしたい」というご希望を受け、イトーヨーカドー湘南台店への買い物を企画しました。
久しぶりの外出でいろいろと見たいところがあり、個々に担当職員と思いつきの買い物を楽しんでいました。

今回はコロナ感染防止対策として外食はせず、お昼ご飯を食品街で購入したのち希望者のみデイサービスに戻って食事をしました。
「今度は必ずおいしい食事を食べに行きましょうね」と新たな目標もできました。



ガーデニング

デイサービスまつなみで恒例となっている年2回のガーデニングです。
ご自宅で楽しんでおられたご利用者様も多く「これはここに植えたほうがいいね」「水はたっぷりあげてね」と話し合いながら、慣れたご様子で鉢植えを作ってもらいました。

出来上がった鉢植えはデイサービスまつなみのスロープを上ったところで皆様のお越しを見守っています。



『デイサービスまつなみ』はひばりが丘桜道近くにある定員 10 名の小規模デイサービスです。
一軒家の家庭的な雰囲気の中で、「楽しく・無理せず・退屈せず」1日過ごせるようにお手伝いさせていただきます。おやつには、「名産巡り」として日本全国のご当地お菓子の提供も行っています。

ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪1-1-12 TEL 0467-57-5272
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)	
まつなみクラブ (通所介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪1-10-33 TEL 0467-58-3839
デイサービスまつなみ (通所介護事業)	〒253-0027 茅ヶ崎市ひばりが丘7-2-1 TEL 0467-57-4858
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町2-2 松浪コミュニティセンター内 TEL 0467-39-5901

編集後記

真夏日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？7月末にあった急な大雨では、松浪地区の一部では停電もあり、事業所や利用者宅でも急な対応に追われました。日頃から災害に備えているつもりでも、まだまだ必要な事があると感じた日でした。

今回特集した「デイサービスまつなみ」の活動はいかがでしたか？外出支援は、利用者の自己実現を主眼とした支援となっております。当法人をご利用の方に限りご利用いただけます。ご興味ある方は各事業所または法人本部にご相談ください。



※掲載している利用者の写真等は、事前にご了承頂いております。