

ボーンにゆるす

NO.10

2011年2月1日発行



みよし市主催・地域サロン、第10回(1/2)「健康寿命を延ばそう！」

日頃の介護生活で後回しになったり、忘れがちになってしまうのが介護する人、本人の健康です。

生活の中でちょっとした時間のやりくりと注意する内容をきちんと知ることによって、家族共々安心の介護生活をおくることができます。そんなチェックポイントと学習と参加者の小さな疑問、質問にたいねいに答えて下さったのは…
地域包括支援センター・看護師の近藤隆彦さんです。

健康寿命を延ばそう！

3つのポイント

① 自分の体を正しく知る。

② 日常生活の注意点を知る。

③ 緊急時の対応を知る。



① 自分の体を正しく知る

……元気で生活している時、定期的に体温、脈拍、血圧などの測定値を知っておくことや1年に1回は健康診断を受けることが大切です。そして病気や健康について相談できるかかりつけ医師を持つことも大切です。

体温の正しい測り方

- ① 体温計には脇の下用、口用、耳用などがあるので、それぞれ指定されたところで指定された時間測ること。
- 脇の下用ではしっかり10分測ること。

- 注意点**
- 運動や入浴後は避けること。
 - 季節、日内で体温がちがうことを知っておく
 - 年令を重ねるとともに低下するということを知っておく。(50代から60代になると平均で0.2度下ってくる)

★ 発熱時は受診と水分補給が大事

脈拍の正しい測り方

- ① 一般的には手首で測ること。他には、首、心臓、足のつけ根
- ② 3本指で1分間測ること。

- 注意点**
- 数の他にリズム、強さ、左右のちがいを知っておく
 - 50回/分以下は徐脈、100回/分以上は頻脈ということを知っておく

★ 不整脈を感じたら受診。

血圧の正しい測り方

- ① 毎日、決まった時刻に5分安定後に測ること。

- 注意点**
- 左手、右手、それぞれの手で数値に差があることを知っておく。
 - 家庭で定期的に測っておくことが目安となる

★ 血圧が高いと判断した時は受診し、医師の出した処方には必ず従うこと。

年1回の健康診断について…みよしの健診は受診しやすい価格設定になっていますのでお勧めします

胸のレントゲン撮影は呼吸器系のみならず心臓の様子もある程度判るといことも知っておきましょう

高齢者

② 日常生活の注意点を知らす。——— 年齢が上がるにつれて体の力が衰えるため 室内での事故が増えていきます。

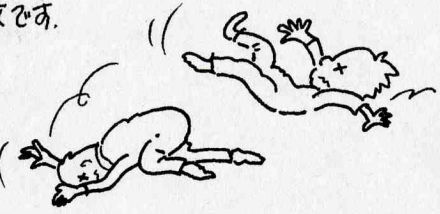
■ 室内で起こる事故で1番多いのが、お風呂場まわりでの **転倒** 事故です。

原因 は床が水滴等で すべりやすくなっていることです。

対策 としは **脱衣スペース**、**風呂場内スペース** の手すりの設置、

- 〃 、 〃 、 すべらない床マットの使用、
- 〃 、 〃 、 すべらない床へのリニューアル。

※ 風呂桶の高さは低めの方がよい。



▶ トイレまわりの補助用具も大変充実してきています。高齢者のゲガ等を防ぐ対策用品については 地域包括支援センターへ気軽に問い合わせ下さい

■ 次に多いのが 台所まわりで起こる **やけど**、**切り傷**、そして冬場 暖房器による **やけど** などです。

▶ 今年も注目の **湯たんぽ**、保温力を持続させめと 沸とうしたお湯を入れる方も多いと思いが、実は 湯たんぽの容器がその温度以上に熱くなっていることがあります。そのため事故が発生してしまつたことになるのです。中に入れるお湯は **80℃** 前後がいいとのこと。

うがいより このベストの手洗いがインフルエンザを遠ざける!!

- 流水でまず洗う
- 石ケンを充分泡立てできればブラシで30秒以上洗うこと
- ペーパータオルでふき、乾燥させる

★ つめ、つめの先 ★ 手の甲 ★ 指の間 ★ 親指

③ 緊急時の対応を知らす —— 落ち付いて対応するため

■ 異変を感じた時、まず ① 意識がはきりしているかかを判断する。 ② 呼吸の様子をみる。

③ 心臓が動いているかかを判断する。 以上の3点のいづれも大丈夫な時は様子を見ながら受診する、いづれかが異常と判断した時、又は迷った時は **119** 番へ電話する。

▶ この3点を把握しておくと119番電話での対応がスムーズにいふ さらに日頃から体につけてのメモを作り 緊急時に人に渡せるようにしておくといふ。(どのような病状か、どんな薬を服用しているか、主治名…とか、etc.)

次回からの地域サロンスケジュール

2月9日 (水) 10:30~13:00 ■ 福祉センター2F和室 ■ 参加費 200円
＜内容＞ 野口先生のリラックス体操。 軽食、おしゃべり。

3月9日 (水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター2F和室 ■ 参加費 200円
＜内容＞ 一年のまとめ。 軽食、おしゃべり。

■ 問い合わせ、申し込みは… みよし市 地域包括支援センター 窓口 又は、
NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター **TEL** 090-4164-1606
FAX 0561-34-6772