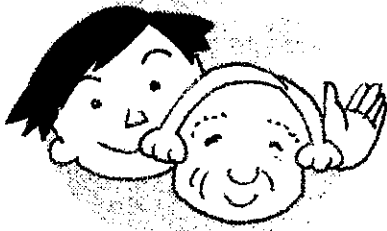


お年寄りに対する介護支援の情報お届けします NO.4

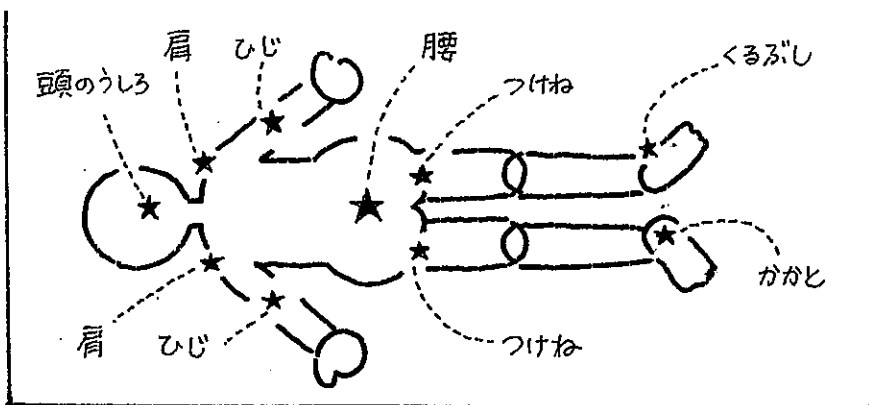
発行月 1月



同じ姿勢で療養を続けている人に発生しやすい「床ずれ」。発生させないための注意点や心掛けなど以前受けた講座の内容を紹介しまあ。裏面では寒い冬、硬くなった体を10~15分手作り炭酸泉の足湯でホッコリ温めてくれる方法をまとめてみました。

床ずれ

発生しやすいところは...



健康な人は睡眠中、寝ている姿勢を15分に1回かえています。しかし寝たきりの人は自分で自由に姿勢をかえることができません。「床ずれ」は、体が寝具と接する面で圧迫を受けるところ、特に骨が突出しているところが発生しやすいです。



床ずれ全体の80%をしめるのが腰の部分、次に多いのがかかとの部分です。ある病院の事例ですが一晩で床ずれが発生してしまったということがありました。そして、一度発生してしまうと治りにくいのも特徴です。発生しやすい部分を赤みがさし、その赤みがなかなか治まらない場合は要注意です。

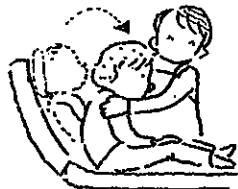
予防のポイント3つ

1. ベッドを立てすぎて食事していませんか



▶ 体がだんだん沈み込んでいませんか。ベッドの角度を適切な角度にし、食事を摂るようにしましょう

2. 背めきをしてあげましょう。



▶ 圧迫をさけるために、体をベッドから時々、離してあげましょう。

3. 車イス、きちんとおわりますか。

▶ 長い時間、車イスにすわっていると体が沈み込んできませんか。15分に1回くらいお尻を浮かせましょう。お尻にかかる圧迫を和らげることが出来ます



毎日、気をつけたいポイント 4つ

1. 体位交換

- ▶ ベッド または 布団では最低2時間ごとに体位交換を行いましょ。

2. 栄養バランス

- ▶ 栄養状態が悪くなると床ずれになりやす、治りにくい体になります。

食事の栄養バランスは大切ですよ



3. 時々、アチコチ、マッサージ

- ▶ いつも体は清潔にし、血行を良くするため、体のいろいろな部分をマッサージしてあげましょ

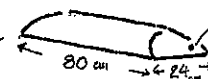


4. 寝具

- ▶ シャツ、枕カバー、パジャマ、タオル、ふだんの衣類には、できるだけ肌ざわりの良いものを...

そのほか、便利グッズ

▶ 体位交換に使えるクッション



この30度という角度が体に負担がない

足湯用・炭酸泉をつくらう ~ 作り方2つを紹介しましょ。

1. 作り方

- ①. バケツにぬるま湯5リットル入れておく。
- ②. 200ccのぬるま湯にクエン酸大さじ1を入れる。
- ③. ①に重曹大さじ1を入れよく混ぜる。
- ④. ③に②を入れよく混ぜる。

用意するもの

バケツ (5リットル以上のもの)
クエン酸
重曹
ぬるま湯 (40~42℃)

*お湯の量に合わせてクエン酸、重曹の量を加減して下さい。

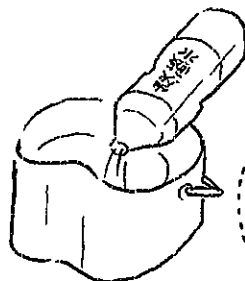
2. かんたん

に作るなら...

3リットルの水 または ぬるま湯に炭酸1リットルを入れる。

炭酸泉の交力能は...

- 炭酸ガスが皮膚に吸収され、毛細血管に入ると血管が広がり血流が3~4倍にふえるため比較的短時間で体を温めます。また、酸素を振り込んだ赤血球が活発に酸素を細胞に供給します。そのため、体の代謝が良くなるのです。



水を使っても温泉の交力能は変わりませんよ

交力能は30分くらい

ありますか?
1回10~15分程で充分
15分くらい経つと足だけじゃなく体全体温かくなります。



問い合わせは...

みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター 090-4164-1606