

サンシルバー市川だより

風にそよぐ木々の緑がきれいな季節となりました。5月5日は立夏、暦の上では夏となります。5月でも最高気温が25度以上の夏日や、30度以上の真夏日となることもありま

す。5月は、体がまだ暑さに慣れていないため、急に気温が上がると体が対応できず、熱中症になってしまふことがあります。こまめに水分を摂って、ご利用者様も職員も熱中症予防をしていきましよう。

隣接する東京都が、引き続き新型コロナウイルスの感染拡大に警戒が必要であると「リバウンド警戒期間」を5月22日まで延長しています。会食の人数制限は4人から8人に緩和されましたが、千葉県に住む私たちも油断せず、5月の連休中も連休後も基本的な感染予防策を徹底していきましよう。

●熱中症ゼロへ 暑熱順化前線

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクトは、熱中症対策を始めるタイミングの目安となる「暑熱順化前線(第1回)」を発表しました。千葉県は5月中旬、暑くなる前に暑さに体を慣れさせよう、熱中症にならない、体を作ることになります。



●褥瘡は予防が大切

褥瘡の発生原因
 ① 皮膚への持続的な圧迫 ② 皮膚への摩擦やズシ
 ③ 身体の不潔と皮膚の湿った状態 (特にオムツ内)
 ④ 全身状態の低下

褥瘡の予防
 ① 定期的な体位交換 ② 皮膚摩擦やズシを防ぐ
 ③ 体圧分散のマットレスやクッションの使用
 ④ 体の清潔保持 ⑤ 栄養を十分に摂る

衣服やシーツのしわも褥瘡の原因になります。
 体が自由に動けば、シーツのしわを伸ばすことも、横になった後に自分で体を動かして心地良い体勢にすることもできます。自分で動けない方はそれができません。ベッドに移乗後は、シーツのしわを伸ばし、背中をなでて衣服のしわも伸ばしてください。クッションやタオルを使用して楽な態勢で休んでいただきます。車いすに移乗後も背中をなでて衣服のしわを伸ばしてください。ひとなでの愛を忘れずに!

座位 (座った状態)

褥瘡は、持続的に圧力のかかる部位にできやすい

背骨
坐骨 尾骨

骨の出っ張った部位にできやすい

仰臥位 (上を向いて寝た状態)

仙骨部に一番できる

後頭部 肩甲骨 仙骨部 かかと

側臥位 (横を向いて寝た状態)

耳 肩 尻 くるぶし

●よく使うアズノールとワセリン その違いわかりますか?

アズノール 肌の保湿・保護 + 万能的な傷薬
 植物由来の非ステロイド系の軟膏で、抗炎症作用があり、副作用はほとんどありません。湿疹・皮膚炎が表われている部位に適度な水分を保持させ、乾燥や刺激などから皮膚を守ることで湿疹などの発生や悪化を防ぎます。

ワセリン 肌の保湿・保護
 石油から精製された保湿剤。肌の表面に膜を作り、水分が蒸発しないように保護します。刺激性が少ないので、体から顔まで全身に使えます。炎症を抑える作用はありません。

腎部の赤みに対して、どちらを使うのが悩んだことはありませんか。覚えておきましよう。

●これから夏に向かって マスクでの入浴介助に注意

高温多湿の環境下でマスクを付けての入浴介助は、職員も熱中症になる危険性があります。脱衣所に飲み物を準備し、こまめに水分補給をしながら介助をしてください。マスクが辛いと感じた時は、離れた場所でマスクをはずして休みましよう。

●松下幸之助さんの名言

日に新たであるためには、いつも「なぜ」と問わなければならぬ。問うことを怠らぬ。進歩は進む毎回頭にこそ繰り返す時、進歩は進む進歩向上は「なぜ」と問うことからはじまる。業務の見直しは「なぜ」から始まります。介護部長

