

おとなの学校新聞

Vol. 10

岡山県介護福祉士会
おとなの学校
岡山校 編集長
津山市日本原
352
0868-36-3390
編集担当：丸尾
発行責任者：森 文 崇



つような支援ができるよう一緒に取り組んでいきますので、よろしくお願ひします。

(作業療法士 滝澤志津香)

熱中症に注意しよう

これから夏を迎え毎年ニュースにのぼる熱中症について、なぜ高齢者が熱中症になりやすいのか、お話ししたいと思います。

原因は3つです。

①「体温調節機能の低下」汗は体温を下げる作用があるが、加齢にともない汗が出にくくなる。

②「水分摂取量が少ない」通常、水分が体に不足すると脳が水分補給の指令を出す、高齢者はこの働きが弱まります。夜間の頻尿や尿漏れの心配から、水分を我慢する方も多いですが非常に危険です。

③「水分が出てしまう」体が脱水症状になると、水分を体外に排出しないように尿が濃くなるが、腎臓の働きも弱っているため尿濃度はあまり濃くならず、水分が排出されてしまいます。汗が出たり、喉の渇きを覚えたら赤信号で、自覚症状が無いまま倒れることもあるので注意が必要です。

次回は、熱中症対策についてお話しします。

(看護師 伊藤都)



父の日の会

6月15日、父の日よりは二日早く「父の日の会」を開催しました。勝央町の「なのはなファミリー」の皆様がボランティアできて下さり、歌や楽器の演奏、フラダンスなどを披露して下さり楽しい一時を過ごすことができました。

その後のおやつタイムでは皆さんが、畑で育てて下さっているそら豆をおつまみにノンアルコールではあります、久々にビールの風味を味わって頂きました。

また、カラオケ大会を開催し、皆さんご自慢の歌声を披露され、最後まで父の日の会は大盛況でした。

(介護福祉士 奥田祐江)



アロマセラピーで日焼け対策

日光浴が健康に良いとされているのは昔の話。今ではむしろ体に害をもたらす事が多いという事が分かってきました。太陽光線に含まれる紫外線には、波長の長さによって3つに大別されますが、日焼けの原因となるのは、中波長のUVBです。このUVBは、しみを作ったり皮膚の新陳代謝に悪影響を与えます。肌を焼いてしまったら、アロマセラピーでスキンケアする事で日焼けの害を最小限に抑える事が出来ます。

基本レシピは、3種類の精油①ティートリー2滴(痛みを和らげる)②真正ラベンダー2滴(皮膚の炎症を鎮める)③カモミール・ローマン1滴(同)と、ホババオイル10ml(ホババオイルは潤滑油で、スイートアモンドオイルのような植物油でも良い)です。これらを、ブレンドして肌にやさしく塗ります。炎症が強い場合は、まず患部を冷やして行います。一日に3〜4回塗りましょう。

【補足】日焼けをしてしまったからの対策について述べましたが、紫外線の多い時期は、つばの広い帽子をかぶる、日傘をさす、又、SPF、

リハビリスタッフから

「手段的日常生活動作」

前回は、ADLⅡ日常生活動作についてでした。今回は、IADLⅡ手段的日常生活動作についてです。

IADLとは、日常生活動作(食事、排泄、入浴、更衣、整容)より複雑な動作をさします。

例えば、洗濯、掃除や買い物等の家事全般や、金銭管理や服薬管理、外出して乗り物に乗ること等で、最近、趣味のための活動も含むと考えられるようになってきています。

生活の自立度を評価する際、ADLだけではなく、IADLも考慮することが必要だと考えられています。当校では、退所後にひとり暮らしとなる方の中にはいらつしやいます。スタッフ一同で、在宅復帰後に役立