



2020年夏！ コロナ環境下の夏に気をつけたいこと！

皆さま、新型コロナウイルス感染症の対策にご尽力いただき介護事業に取り組まれている事と思います。今年も暑い夏がやって参ります。2020年の夏はコロナ環境下の中でコロナ感染防止に向けた対策、対応をしっかりと行いつつ、夏特有の注意点も忘れずにしっかりと取り組む必要があります。夏の暑さは、ご高齢の要介護者の方の体調にさまざまな影響をもたらします。健康管理を担っている私たちは、どのようなことに気を付ければ良いか、注意したいことなどを一緒に確認しましょう。

● コロナだけではなく！夏の感染症にご注意！

夏になると、アデノウイルスや咽頭結膜炎など、いわゆる「夏風邪」と言われる感染症にかかるご高齢者が少なくありません。咳(せき)や発熱で体力を奪われるため、要介護のご高齢者にとっては命にかかわることもあります。また、O157などの腸管出血性大腸菌感染症も、夏場に増えてきます。

感染症予防の基本は、「手洗い」です。

ご本人はもちろんのこと、ご家族や、介護者から感染症が持ち込まれないよう、こまめに手を洗う習慣を夏場も続けましょう。インフルエンザが流行する冬季だけではなく、オールシーズン徹底することが大切です。

また、ご高齢の方の感染症予防には口腔(こうくう)ケアも非常に重要です。

口の中に残った食べカスなどが原因で細菌が増殖し、忘れたところに肺炎などを引き起こすこともあります。

● 「水分補給」が重要！要介護の方にしっかり飲んでもらうには？

夏場は、汗をかいたため体内の水分が不足しがちです。在宅介護で室内を快適な温度に保っていても、少し動くと汗ばんだり、寝汗をかいたりすることもあります。ご高齢の方は体内に水分を蓄える筋肉が減っているので、これからの季節は特に「脱水」には注意が必要です。水分の不足で心配なのは熱中症だけではなく、水分不足で血液が濃くなれば、血栓が生じやすく、脳梗塞や心筋梗塞などの疾病につながることもあります。

ご高齢の方が体を維持するためには、一日1.5リットル程度の水分が必要です。一度にたくさん飲むよりも、少しずつこまめに水分を摂りましょう。水やお茶ばかりでは飽きてしまいますが、牛乳や、炭酸飲料、ジュースでもかまいません。食事にも水分は含まれています。しっかりと食事をとることも「脱水」を防ぐことにつながります。

● 「熱中症」の予兆を見逃さないで！予防と対策について

ご高齢の方は暑さに対する感覚が鈍くなっているため、体温調整機能がうまく働かないことがあります。体調変化に気づかないまま、熱中症の症状が悪化してしまう場合もありますので、熱中症のサインに早めに気づくことが大切です。

一般的によく知られている熱中症の軽度の症状は、めまいや顔のほてりなど。だるさや吐き気、頭痛をうったえたり、汗をたくさんかいたりしている場合も、熱中症の可能性がります。

ぼんやりして目の焦点があわない、呼びかけに対する反応が鈍い、なんとなく元気がない、微熱があるときなどは、特に夏場は熱中症の可能性を疑ったほうが良いでしょう。皮膚をつまんでみてなかなか元に戻らないときは、体内の水分が不足して熱中症になりかけているサインです。

健康な方の場合、軽度なら体を冷やして水分を補給すれば大事に至らないことが多いですが、要介護の方は、様子見をしている間に重症化してしまうこともあります。

熱中症のサインに気づいたら、家でできる対処をすると同時に、かかりつけ医など医療機関にすぐ連絡をとってください。

● 汗ばむ季節！要介護者の方のスキンケアで気をつけたいこと

夏は、要介護の方にスキントラブルが起きやすい季節でもあります。

あせもができたり、おむつかぶれができたりすることもあり、ひとたびできると治りにくいのが厄介です。肌がジクジクした状態が続くと、カンジダ、水虫など感染症を引き起こす真菌も繁殖しやすくなります。また汗で衣服と肌の摩擦係数が上がるので、ベッドや車いすで過ごす時間が長いと床ずれができてしまうこともあります。

夏も肌を健やかに保つためには、とにかく清潔にすることが大切。

わきの下やひざの裏など汗ばみやすい部位はこまめにふいたり、着替えやシーツ交換の回数を増やしたりして、肌をサラッとした状態に保つことを意識しましょう。

脳トレ夏やさい漢字クイズ♪ いくつ読めますか？

<問題>

第3問【冬瓜】？

第7問【芋茎】？

■何と読むでしょう？

第1問【白瓜】？

第4問【南瓜】？

第8問【蕃茄】？

第2問【胡瓜】？

第5問【茄子】？

第9問【隠元豆】？



第6問【茗荷】？

第10問【玉蜀黍】？

答えはページ下段にあります

簡単レシピ！

簡単！冷汁

暑い夏に！食欲がないときに！簡単に作れる冷汁をご紹介します。そうめんのつけダレとしてもオススメです！



材料(2人前)

ツナ缶	1缶
きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
絹ごし豆腐	1/2丁
味噌	大さじ2杯
冷水	300cc
青じそ	4枚
みょうが	2個
小ねぎ	適量
すりごま	大さじ1杯

作り方♪

1. ツナ缶は汁気をきっておきます。残った焼き魚をほぐして入れたり、サバ缶でもOKです。
2. きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふっておき、水気を絞ります。
3. みょうが、青じそはせん切り、小ねぎは小口切りにします。
4. アルミホイルに味噌を平らに塗り、魚焼きグリルやトースターで表面に焦げ目が付くまで焼きます。(目安10分ほど)
5. ボールや鍋に冷水を入れ、きゅうり、ツナ、ちぎった豆腐を加えます。
6. 焼き味噌を溶かして味を整えます。
7. 青じそ、みょうが、ねぎ、白すりごまを加えて完成です。

♡ お気軽にお立ち寄りください♡



やさしい手仙台デイサービスゆめふる中野栄

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 290-5901 FAX 290-5902



【ホームページ】



脳トレクイズ答え

第1問 シロウリ 第2問 キュウリ 第3問 トウガン 第4問 カボチャ 第5問 ナス 第6問 ミョウガ 第7問 ズイキ 第8問 トマト 第9問 インゲンマメ 第10問 トウモロコシ

脳トレ夏やさい漢字クイズ♪ いくつ読めますか？