

## 訪問看護メモ

### ■夏バテならぬ秋バテ?!

夏場の高温多湿や冷房、秋口の不安定な気候が影響して体調を崩してしまう方があります。

寝込んだりするほどの重大な症状が出るのが少ないため、なんとなく体がだるい、食欲がないなど、体調がすぐれないと感じても、特別な対策をとることのないまま、自然に体力が回復するのを待つ方がほとんどのようです。

日頃、ほんの少し気をつけることで、このような体調の不調を防げることもあります。秋ならではの食べ物を楽しんだり、ゆっくりぬるめのお風呂に浸かってリラックスしたり。刻々と変わっていく自然、豊かな秋を感じながらお過ごしください。下記は、このようにしなくてはいけないというものではありません。あくまで参考までにお読みいただけましたら幸いです。

#### ①食事

食欲がないからと簡単に済ませたり、また、冷たいものなどを摂ってしまいがちですが、なるべく消化がよく、あたたかいものを摂りましょう。ニラ、しょうが、ネギは体を温める食材です。また、ビタミンB1が豊富な豚肉、色の濃い野菜はバテに効果的といわれています。

#### ②入浴

冷房などによって冷えてしまった体をあたため、身心がリラックスできるように、37～39℃のぬるめのお湯での入浴が理想です。

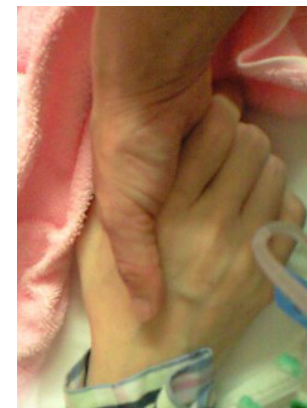
#### ③睡眠

初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝付きが悪いという方も多いのではないのでしょうか。朝一番に太陽の光を浴びることで、夜眠りにつきやすくなるため、日光浴はおススメです。外に出られない方も、できれば窓・カーテンを開けて、朝陽を浴び、新鮮な空気をお部屋にとりこんでください。夜や明け方は気温が下がりますので、就寝時には寒くなった時にかけられる寝具をご用意ください。



## ある日のスタッフ便りより

NPOいのちは、活動の一つとしてターミナル期(終末期)をすごされる方、ご家族のサポートを行ってきました。これまでの活動から、ご本人、ご家族のお気持ち、希望が実現することを考え、訪問看護と並行して、『ケア・サポート』のサービスがあります。



“いのちある瞬間瞬間を大事におひとりおひとりの願いに添った療養生活のサポート”は、ご希望や必要と考えられることをもとに、サービス内容を決めます。

この度、10日間Sさんのサポートさせて頂きました。病状が進みSさんのニーズに十分に伝えるためには、奥様一人では24時間付き添うのは難しくなってきます。このような時、ご家族にはお休みして頂きながら共に付き添います。寂しがり屋のSさんでしたので、手を握りマッサージを行い傍に居るだけで安心な様子、意識がある時は苦しい中でも手を握り返してこられました。Sさんへのどれぐらいの支えになったかは…わかりません。

ただただ尽くしてこられた奥様とSさんと一緒に過ごす、かけがえのない日々でした。

仕事も病気も何も驚くほどに懸命に生きたSさんは、短い生涯でした。最期まで生きることをまっとうしたSさん…

ありがとうございます。

NPOいのちホームページにてスタッフ便り随時更新中  
([www.npoinochi.org](http://www.npoinochi.org))