

訪問看護メモ

秋

秋が日一日と深まり、一年中で最も活動しやすい時期となりました。利用者の皆様の中には、暑さで食欲がなくなり体重が減少したり、夜よく眠れなかったり、外に出ることも控えて運動不足の方もいらっしゃるでしょう。

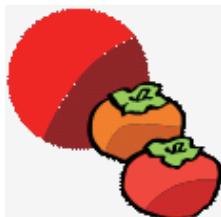
秋はこれらを改善するには最適な季節です。これから晩秋にかけて、朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。

かせなどひかないように健康や食事に気を付けて、大事に過ごしたいですね！

【実践編】

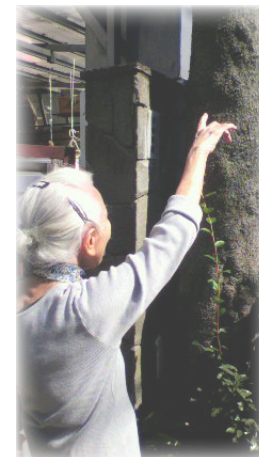
- ・疲労物質を退治するお酢のカ⇒米酢、もろみ酢、果実酢など、お酢に含まれている酢酸には、疲労物質である乳酸の分解促進や発酵抑制の効果があります。お料理にはもちろん、簡単に作れるドリンクもあります。(例：ホットリンゴはちみつ紅茶・ブルーベリー黒酢の牛乳割りなど！)
- ・生姜で体を温める⇒体を温め、発汗を促す生姜は、夏の疲れを追い出すのに適した食材です。お馴染みの食材ですがネギもおすすめ☆
- ・柿・さつまいは栄養豊富な秋のたべもの⇒ビタミンCが多いので、かせに対する抵抗力を高めます。
- ・眠りを誘う入浴法⇒ぬるめのお湯で半身浴をすると副交感神経が働き、からだはリラックスして眠る準備に入ります。上半身が汗ばむ程度まで、ゆっくりと時間をかけてください。上半身が肌寒いならタオルをかけましょう。
- ・朝の太陽を浴びる⇒日光は、体内リズムのコントロールや精神状態に大きな役割を果たしています。体を活動的にするホルモンであるコレチゾールや、体内時計の指標となるメラトニンの分泌を促し、昼夜逆転を改善します。
- ・冬に向けての体づくり⇒急激な運動は逆効果の場合もあるので、毎日続けられる運動に効果があります。体調や気候の悪い時は無理をせず、ゆっくりマイペースで行い、運動後は十分に休養をとりましょう。

～上記、レシピやご相談はスタッフまで～



ある日のスタッフ便りより

現在寝たきりになっているJさん。奥様が殆ど一人で介護されています。あたりまえのことですが、介護にお休みはありません。そして24時間体制です。奥様もご自身の体に不調を抱えながら、もくもくと動かれます。いつもご主人のことを想って……。ほんとうにすごいと感じるのは、どんな時も一切の妥協がないこと。服の着せ方、おむつのあてかたなど、あらゆることに対しこれでいいということはないのです。「いまこんな風にしてるんだけどね、もっといい方法はないかしらね、よそのお宅ではどうしてる？」常にそうやってアンテナを高くはっていらっしゃいます。そして時に、「まわってるお宅でも教えてあげてね！」とあたたかい言葉を添えて、毎日の介護の中でうまれたアイデアを教えてください。おうちで介護してるご家族こそが、素人のプロなんですね。毎日工夫しながら見ていらっしゃるの、逆に教えていただくことも多いです。アイデア・工夫がうまれる背景には、その方を大切に想い、いかに気持ちよく過ごせるかと考え続ける純粋な気持ちがあることを、奥様のお姿から感じました。日々考えるからこそ、ある時ある瞬間にうまれるのかもしれない。今日はふと、こんなご家族のコミュニティがあるといいなあと感じ、なんらかのかたちで、介護現場にいかせるアイデアなどを共有できる場をつくれなかと考えています。そこで、NPOいのちでは、介護をされる中でうまれた工夫・アイデアなどを大募集します！！どんなちいさなことでも、訪問でうかがったスタッフにお教えてください。どうぞよろしく願いいたします。



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)