

## 訪問看護メモ

### 夏を気持ちよく過ごすために

きびしい暑さが続きます。日本の夏は湿気も加わり、不快指数が高くなりがちです。体調を崩しやすい時期でもあります。

#### ①クーラーの使用について

※体感はおひとりおひとり違うため、快適と感じる室温も皆さん違います。

- ・肩や手先、足先が冷たくなっていないか、時々触れてお確かめください。
- ・背中やおしりがじっくりと湿っていないか、時々手を入れてお確かめください。お体の状態をみながら室温の設定を変えてみましょう。
- ・湿度は50～60%が過ごしやすく感じるようです。
- ・お体に直接冷風があたらないよう、ルーフの向きを調節なさってください。

#### ②気持ちのいい寝具を

寝具、衣類の素材は熱がこもりにくいもの、できるだけ通気性の良いものをお選びください。さらっとした感触のもの、吸水速乾性にすぐれたもの、触れると冷やっと感じるものなど。素材に工夫がされたものが市販されているようです。

- ・お布団をカラっとした状態に。（天日干しにするか乾燥機をかける）

#### ③太陽をさんさんと浴びた、みずみずしい旬のお野菜を体にとりいれましょう

・かぼちゃ、トマト、ナス、冬瓜、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、ししとう、いんげん、オクラ、ピーマン、モロヘイヤ、大葉（しそ）、とうもろこしなど。体を涼しく保つもの、夏バテに効果のある栄養素などが豊富に含まれています。

#### ④こまめに水分を補給しましょう

#### ⑤糖分が多く含まれている清涼飲料水や果物の取りすぎに注意!!

糖分の多いものをたくさん取り入れると、糖質の代謝のためビタミンB1が余分に消費されます。ビタミンB1不足となり、だるさを感じたり、疲れやすくなってしまいます。また、冷たい飲み物を摂りすぎると、胃の働きを悪くしてしまうこともあるので、ご注意ください。

## ある日のスタッフ便りより

訪問するとNさんは、長く立っていたせいか腰やお尻の痛みが強く、痛くてたまらないとベッドで横になられました。お薬の整理をしながらお待ちし、「お風呂で温まると痛みに効くから入りませうか」と促し、入浴は介助で入ります。湯船で「やっぱり浮力のせいで痛み全然感じないのね!」と仰り、色々なお話をなさいます。

出張の多い息子さんと二人暮らしで、痛みがあると一人心細い時を過ごされていらっしゃるのでしょうか。お風呂から上がりさっぱりなされると、「痛みもほぐれたし、心も和らいだわ!」と、見上げると先日出張に行かれたお土産の“金魚ねぶた”が泳いでいます!!

息子さんから必ずある、季節のプレゼント☆

Nさんの心はお祭り気分です。



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))

## NPO いのちは

「いのち」に関わること、真にひとが豊かに生きるための活動を行っています。人間の生きること、死を見つめること、かけがえのないひとりの生命、人生に向き合い、大事にすること... NPO いのちでは、2001年から2005年まで在宅ターミナルケアを中心とした活動を行ってきました。

NPO いのち訪問看護ステーションでは、これまでの活動をふまえながら、在宅ターミナルケア・家で最期まで過ごす方とご家族のサポートを中心に、NPO いのちならではの支援に、今後も積極的に取り組んで参ります。