

## オムソーリができる5つのこと

- ①ハプティックセラピー
- ②精神訪問看護
- ③小児訪問看護
- ④認知症のケア
- ⑤脳卒中、神経難病のリハビリテーション

何かお困りのことがございましたら  
お気軽にご相談くださいませ！



お問い合わせ：042-310-9748

## コロナに負けない！

新型コロナウイルスは全く収束の兆しがみられません。  
やっぱり大切なのは**手洗い**！  
皆さんも見たことあると思いますが手の洗い方を再度確認しましょう。



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのぼすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 手首も忘れずに洗います。



⑥ 親指と手のひらをねじり洗います。

厚生省ホームページより

## 【今月のアロマ】

～要介護高齢者の就寝前の不安を和らげるアロマ～

### 《スイート・オレンジ》

学名 Citrus sinensis



世の中が大きく変動している昨今、不安で熟睡できていない方もいるかと思えます。

今回は、(公社)日本アロマ環境協会のHPより、この時期にとっても役立つような実験結果が記載されていたので以下ご紹介致します！

眠りが浅いといわれる要介護高齢女性12名を対象に、就寝前に『オレンジ・スイート』の香りを嗅いで就寝してもらったところ、香りのない水を嗅いだ時と比較して、就寝前に優位にリラックスしたことが確認されたそうです。

さらに、就寝中も居室内に『オレンジ・スイート』の香りを漂わせ続けたところ、香りのない水と比較して、翌朝、起床後に覚醒度がアップし、すっきり目覚めていることが確認されたそうです。

今回の実験は高齢女性対象でしたが、男女問わず幅広い年齢層への活用が期待されます。

—参考文献—  
公益社団法人 日本アロマ環境協会 公式HP  
アロマサイエンス研究所 研究紹介より

オレンジ・スイートおススメの購入サイト

【Mont Saint Michel】

<https://www.aromastore.jp/>

## NEWS LETTER

中々新型コロナウイルス肺炎が収束に向かいません。コロナウイルス肺炎に関しては2月に発表された、受診基準の一つに「**風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方**」という項目がありました。今回、次回はこの**体温**について考えていきます。

日本人の体温は、平均36.89℃とされており、測る時間帯や場所によっても0.2～0.3度の差があり、朝は体温が低く、午後2時～5時が最も高くなります。また、年齢による差もあり、乳幼児では高く、年を経過するごとに少しずつ下がり続け、10歳くらいで一定の値に落ち着きます。その後高齢になると再び低下していきます。このように差があるにせよ、人間の体温はおおよそ37℃前後となります。

ではなぜ、**人の体温は、約37℃に保たれているのでしょうか？**

体の中では化学反応の一種である「代謝」という、食べ物からの栄養をエネルギーに変えるなど、生命を維持するのに重要な役割が行われています。代謝は化学反応の一種ですから、温度が高いほど活発になり効率的に行われるのです。では、体温は高めれば、高い方がいいのでしょうか？

そうではありません。

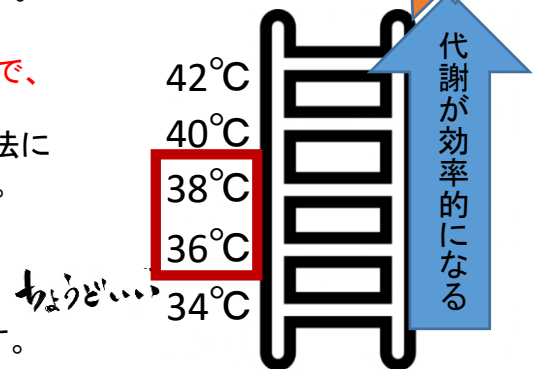
細胞の温度は**42℃を超えると、体内の酵素系の障害**が起こり始めるので、これを超える高い温度は好ましくないのです。つまり最適な体温は、できるだけ高いほうがいいのですが、一方では生命がおびやかされる42℃のレベルからは十分に離れていることが求められます。

**約37℃という体温は、少々の発熱では42℃に届かないという条件で、十分に高い、つまり、ちょうどいい温度といえるのです。**  
※ちなみにコロナウイルスの上記の基準、「37.5度以上」は感染症法による基準、37.5度以上を発熱、38.0度以上を高熱と分類しています。

→次回も体温について考えていきます。



細胞死滅



### 【編集後記】

みなさまこんにちは！事務員の福井です。

新型コロナウイルスの収束の目途が立たず、報道も毎日コロナ一色です。

前回書いたように、口角を上げると免疫力がUPするということですので、意識して日々口角を上げると良いかもしれません^^  
なかなかこの時期、心から笑うことは難しいことも多々あるかもしれませんが、「免疫力UPには作り笑顔でもOK!」というのは嬉しい限りです♪

しかも、口角を上げると不思議と気持ちも少し上向きになるので、形から入るのも大切なのかもしれませんね!(^^)!

共にこの時期を乗り越えましょう！

### オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30～17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部