



梅雨だから注意したい2つのこと

①かくれ脱水症状に注意しましょう

真夏には「脱水症状」に注意が必要ですが、この時期に注意したいのが「かくれ脱水症状」と言われる症状です。これは脱水症よりも前の段階で、自覚症状はありませんが、通常の脱水症に陥りやすくなります。以下の症状がある場合は注意しましょう。

- ・手の甲の皮膚をつまんでみて、離した後につまんだ跡が3秒以上残る(↓)
- ・口の中がねばつき、食べ物を飲み込みにくい
- ・便秘気味

この時期に体がだるい・食欲がない・疲れやすいと感じたらかくれ脱水の可能性があるので、水分補給をこまめに取り、規則正しい食生活を送りましょう。



②汗による蒸れに注意しましょう

湿度が高くなるこの時期は汗による蒸れも起こりやすくなり肌がかぶれる原因となります。特におむつを利用している方や、寝たきりの方は汗によるかぶれの注意が必要です。

対策としては

- ・おむつの交換をこまめに行い、清潔を保持する
- ・皮膚摩擦を防ぎ床ずれを予防する
- ・1～3時間を目安に体位を変える
- ・エアマットやクッションなどを活用する
- ・バランスのよい食事を心掛け、栄養を十分に摂る



日頃から着替えや入浴の際に、皮膚の状態を観察して皮膚トラブルの予防をしましょう。

【今月のアロマ】

～蚊除けにおすすめのアロマ～

《シトロネラ》

学名: *Cymbopogon nardus*



気温が上がり、少しずつ、蚊が表れ始めましたね。たかが虫刺され、されど虫刺され、、、掻いていると、そこからとびひになったり、パンパンに腫れて蜂窩織炎(ほうかしきえん)にまでなることもあります。

ですので！ そうならない為にも、是非アロマで蚊避け対策をしてみましょう！

シトロネラは、私たちにとってはレモンの様な爽やかな香りですが、蚊にとっては嫌いな香りなんですよ♪

【手作り虫除けスプレーレシピ♪♪】

- ①無水エタノール10ml
- ②シトロネラ精油12～24滴
- ③精製水20ml

①と②を混ぜた後、③を混ぜれば完成です！

①と③はドラッグストアで購入できます(^ ^)

※お肌には付けずに、衣服に吹きかけたり、空中散布用としてお使いください。

使う前は、よく振ってください。

シトロネラ精油 おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

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

コロナに負けない！

緊急事態宣言は解除され徐々に、人通りも増えていきます。今後は経済活動とコロナ対策の両立が必要となります。

そんな中で、マスクをしていない人が増えてきているとの報告があります。屋外の運動時のマスク使用は今後暑くなるにつれ、熱中症を助長する恐れもあり、注意が必要ですが、電車やバスの交通機関の利用、お店などの室内では3密の恐れがあるので**マスクは必要**です。

もう一度自分たちが出来ることは何か考え、出来ることはしっかりやってきましょう。



マスクをつけるときは、鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

厚生省ホームページより

【ステップアップ】

今後は「ステップアップ」という形でオムソーリ内で行った、チーム勉強会や個々で行った勉強会について、一部報告させて頂こうかと思っています。訪問看護、リハの依頼時の参考にして頂けたら幸いです。

オムソーリでは、毎月リハチームで症例検討や勉強会を行っていますが、4月～5月は密集をされるため行っていません。外部の勉強会も参加していません。

今後再開に伴い報告させて頂きます。宜しくお願いします。



【空き状況について】

- ・看護： 適宜対応させて頂きます。何かありましたら、気軽に連絡下さい。お待ちしております。
- ・リハビリテーション： 曜日別空き状(下表)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	○	△	△
午後	△	△	○	△	△

○：空きあります。ご連絡下さい。
△：調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
×：現時点では受け入れ困難です。

※上記の空き状況は5月29日の状況であり変動する場合があります。

※また、前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

【編集後記】

こんにちは！リハビリの廣田です。

コロナウイルスも徐々に収束してきているものの、以前の生活とはまだほど遠い状態です。

今月から来月に掛け、オムソーリ通信をリニューアルしています。今までは事業所様向けでしたが、利用者様にも見て頂こうと考えています。また、事業者向けの情報も、リハビリの空き状況などより参考になる情報を提供させて頂ければと思います。お時間があるときに見て頂ければと思います。

季節は梅雨！！じめじめとした時期になりましたが、気持ちは季節に持ってかれず、晴れ晴れ、前を向いていきましょう！！

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