



オムソーリ通信

vol.37

2020.6.30

NEWS LETTER

「マスク熱中症」



感染予防でかかせないマスクですが、これから本格的な夏を迎える今、「マスク熱中症」という言葉が注目されています。

夏場のマスクの影響

- ・マスクは顔の半分を覆うため、熱がこもりやすくなります。そのため、汗が蒸発して体温を下げるという放熱をしにくくなります。
- ・自分の息でマスク内の湿度が高くなり、喉の渇きを感じずらくなります。そのため水分補給が不十分になりがちです。



マスクをしていないときよりも熱中症の危険性が高まります！！

対策としては

- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。
- ・周囲の人と距離が十分に取れる時は(2m以上)マスクを外すようにしましょう。
- ・エアコンを使用しましょう
- ・涼しい服装の選択をしましょう。
(半袖や襟が開いて肌が露出できるものを着る。熱を吸収しやすい色の濃いものは避ける。麻や綿などの吸水性、通気性のある服を着る。帽子をかぶる。など)

【今月のアロマ】

虫刺されケアにおすすめのアロマ

《ラベンダー》

学名: *Lavandula angustifolia*



前は、虫よけにおすすめのアロマ「シトロネラ」について書きました♪
今回は、虫に刺された後のケアに使えるアロマについて書きたいと思います。

皆様に恐らく1番お馴染みのアロマであろう、「ラベンダー」です！

優れた抗炎症作用、皮膚再生作用があります。
また、安全性が高いことから、子供やお年寄りにも使いやすいのが特徴です!(^^)!

【虫刺されケアのアロマオイルレシピ♪♪】

- ①ホホバオイルなどの植物油 5ml
- ②ラベンダー精油 1滴

遮光便(無ければプラスチック容器でもOK)
に①と②を入れ、容器を振って混ぜれば完成です！

※保存するには直射日光や高温多湿を避け、1ヶ月を目途に使い切るようにしてください。

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/>

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

コロナに負けない！

新型コロナウイルスとの闘いは長引きそうです。マスクとの付き合いも長くなりそうです。今回はマスクの裏表について再確認します。マスクは裏表で機能が違うので、逆向きに使用すると効果はありませんので正しく使用しましょう。

右図のように**基本的には紐がついている方が外側になります。**

しかし、**メーカーによって異なる場合があるので、箱に書いてある使用方法を確認するようにしましょう。**



【ステップアップ】

今月よりリハビリテーションチームの勉強会を再開しています。

今回は症例検討会を行いました。対象の利用者は**難病指定されている『多系統萎縮症』**です。難病ということで利用者の身体機能は今後も徐々に低下していくことが予想されます。

検討会では今後の機能低下を予想しながら、歩行補助具の必要性、部屋のレイアウトの修正などの**環境調整**について話し合いました。

安全な生活を送ることはとても重要ですが、そこだけに固執しているとご本人が大切にしている生活習慣などを制限しています。ご本人が自分らしく生活する中でより安全に負担にならない環境調整を提案する必要があります。



【空き状況について】

- ・看護： 適宜対応させていただきます。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7月7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】

リハビリの廣田です！

新型コロナウイルスは収束しないものの、街では人通りが随分増えてきました。自転車での通勤中も、通学中の子供達が目立つようになり、自分も4月や5月に比べ、ゆっくりと周りに注意しながら自転車で運転しています。さらに季節も梅雨ということで、視界も悪く、路面が滑りやすい日もあるため、交通事故には十分注意しなくてはなりません。

生活様式がまだまだ変化する時期は続くと思いますが、少しでも心に余裕を持ち、自転車も車も安全運転を心がけましょう！！

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