



夏バテ

みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

8月に入りました。暑さも本格的になり、毎日冷たいものばかり食べていませんか？
もしかして、それは夏バテになるきっかけかもしれません。

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった暑さによる夏の暑さによる体調不良の総称です。

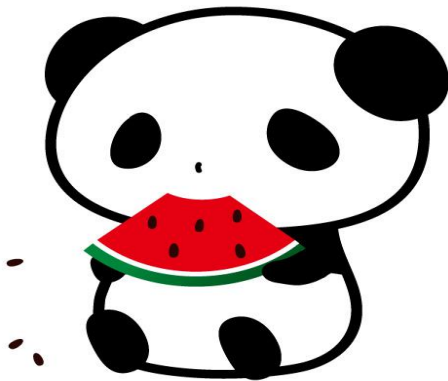


～原因～

原因として、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経が乱れてしまいます。
自律神経が乱れることで、**内臓に負担がかかったり、疲れが溜まったり**します。
逆に、冷えすぎて血流が悪くなり、内臓の働きが低下したり、肩こりになりやすかったりします。
また、発汗による**水分やミネラル不足**、**寝苦し**さによる**睡眠不足が原因**で起きると言われています。

～対策～

- ・室内外の**気温差を5℃以内**にしましょう。外出で調整が難しい時は、上着やひざ掛けを持参し、調節しましょう。
- ・水分は喉が渇く前に飲み、「**早め**」「**こまめ**」を意識しましょう。その際には、冷たすぎるものを飲むと内臓に負担がかかるので、**常温の飲み物**を飲むと良いでしょう。
- ・食事は、夏に不足しがちな**たんぱく質やビタミン、ミネラル**などを意識して取りましょう。特に豚肉やトマトや枝豆、ゴーヤ、パプリカなど夏野菜が良いでしょう。
- ・睡眠は、**冷房を適切に使い**、**質のよい睡眠**を十分にとりましょう。
- ・運動は、暑い時間に運動をすると、**熱中症**になってしまうので、**朝方や夕方など気温が低いとき**に行うと良いでしょう。



【今月のアロマ】

ペパーミント

学名: *Mentha x piperita*



ガムや歯磨き粉などでおなじみのペパーミント！
爽快感のある香りで気分がスッキリするのはもちろんですが、実は冷却作用もあります。「**l-メントール**」という成分が肌に触れるとひんやりした清涼感をもたらします。
その体感温度は4度も下がるという研究結果もあります。
不快な暑さに、ぜひ活用してみてください！

【ペパーミントのひんやりおしぼり】

材料

- ①ペパーミント精油 1～2滴
- ②アルコール(エタノール) 小さじ1程度
(アルコールがない時は、水に精油をよーく溶かしてください)
- ③水とボール 適当量
- ④おしぼり

作り方

- ①ペパーミント精油とアルコールを混ぜ合わせる
- ②水を張ったボールに①を入れ溶かす
- ③おしぼりを②につけて絞ります。
- ④袋やラップで密閉して冷蔵庫に入れておくと清涼感が更にアップしますよ。

△ 皮膚症状が出た時は、直ぐに洗い流してください



～終末期ケア・リハ～

今回も前回に引き続き終末期ケアについて書かせて頂きます。

終末期リハビリテーション②

終末期には生活の中心がベッド上になる方も多くいらっしゃいます。今回は、そのようなベッド上中心の生活の方へ訪問リハで出来ることを紹介します。

1、浮腫へのアプローチ

リハビリ、自主練の指導を行い、弾性包帯、ストッキング、ドレナージなど適度な圧力で浮腫の改善を目指します。

2、ポジショニング

床ずれ予防は勿論、ベッド上での生活が中心で自ら体を動かすことができない場合もあるので、少しでも安楽な姿勢を検討していきます。

3、疼痛緩和

ストレッチ、リラクゼーションでリハビリ中の疼痛緩和に加え、オムツ交換などご家族の介助時には一定の筋力、関節の可動性があることで本人、介助者、両者にとって負担が軽減します。そのために必要な関節可動域練習、筋力トレーニングを実施します。

4、ちょっとした気分転換

ベッド上での生活が中心な方にとっては離床機会がリハビリの時間だけという方もいます。リハビリで[座位耐性練習]という形で車椅子に乗車し、屋外に出て気分転換して頂く場合もあります。

終末期の在宅緩和ケア

私たち医療従事者、介護者は、終末期に至るまでのご本人と、ご家族等其々の思いに寄り添える伴走者となり、住み慣れた場所で苦痛や不安を取り除き、ご本人の望む生活や身近な人たちと穏やかな時間が過ごせるようお手伝いします。また、ご家族には介護負担感を最小限に留め、ゆとりを持ってご本人と接することができるような配慮が必要です。最後のとき...ご家族や身近な人に囲まれ、寄り添いながら静かに看取りができます。

一方で、たまたま場を離れていた時に最期の一息を看取れずとも、「まだ、あたたかいね」と、温もりを感じながら耳元で話しかけ、神経や細胞のひとつひとつが役目を終え、緩やかに温もりが消えて行くまでの時間を共に過ごすことは、遺された家族や身近な人にとっての緩和ケアであると言えます。

*在宅緩和ケアのデメリットである介護負担に対して、ご家族が必要な時にレスパイトできる環境を整えておくことも必要です。その為には、ご本人、ご家族が望まれる生活について関係者と共に繰り返し話し合える事が大切です。

・看護:新たに看護師も増えました。**どの曜日でも対応可能です。**

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。

・リハビリテーション: ※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。

	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。

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