



熱中症



夏が近づいてきましたね。6月も最高気温30℃、31℃を記録する日も出てきており、例年通り暑いといわれています。皆さんはどんな熱中症予防対策をしていますか？

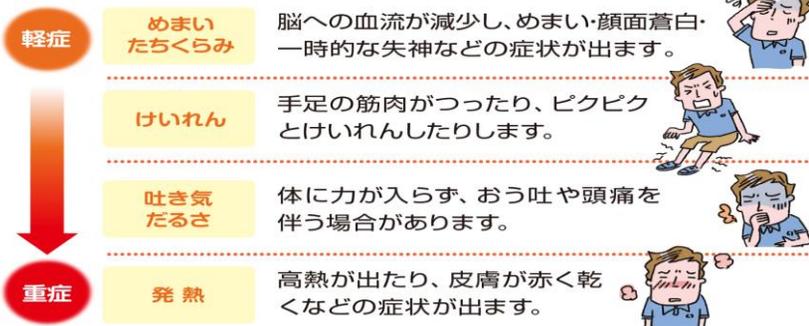
スタッフでは、一人一人に熱中症予防にポカリスエット、塩分タブレットを配布しています。今年から一般財団法人日本気象協会より熱中症ゼロへというサイトが本格的に開始となりました。そこでは今年の気温傾向と熱中症傾向についてかいてあります。

対策として

- ・水分をこまめにとり、のどが潤いていなくてものみましょう。**一日に1, 5Lを目安**にのみましょう。
- ・**塩分をほどよくとりましょう**。汗と一緒に塩分が出てしまいます。水1Lに対し1～2gの塩を加えます。そのときに砂糖を少し入れるとより効果的です。
- ・睡眠環境を快適に整えましょう。暑い日は体力を消費します。**エアコンや扇風機を使い睡眠環境を整え、部屋の温度を28℃になるように設定**しましょう。
- ・丈夫な体を作りましょう。**バランスのよい食事をとり**、しっかりとした体作りをしましょう。

みなさんも熱中症に気を付けて生活していきましょう。

～症状～



<https://www.netsuzero.jp/>より

【今月のアロマ】

ユーカリ・レモン

学名: *Eucalyptus citriodora*



最近、蚊と格闘することが増えてきました。(; ∇ ;)
蚊が嫌う香り成分の一つに「シトロネラル」というものがあります。

ユーカリ・レモンには、そのシトロネラルが70%と最も多く含まれています。その他にも抗炎症作用を持ち合わせているので、虫に刺されてしまった後のケアにも使用できます。

香りはレモンのような突き抜ける爽快感のある香りです。是非、天然の虫よけの力をお試し下さい。

【アロマで虫よけスプレー】

材料

- ①ユーカリ・レモン精油 6滴 ※子ども用、敏感肌は1～3滴
- ②無水エタノール5ml
- ③精製水25ml ※水道水でも可能
- ④スプレー容器 30ml以上のもの

作り方

- ①スプレー容器に無水エタノールを入れる
- ②ユーカリ・レモンの精油を入れる
- ③水(精製水や水道水)を入れ、ふたを閉めて振り混ぜる。

※使用期限は2週間くらいです。





～終末期ケア・リハ～

現在はご自宅で最後を迎えるという方も多くいらっしゃいます。
今回、次回は訪問看護、訪問リハでの終末期ケア・リハについて紹介します。

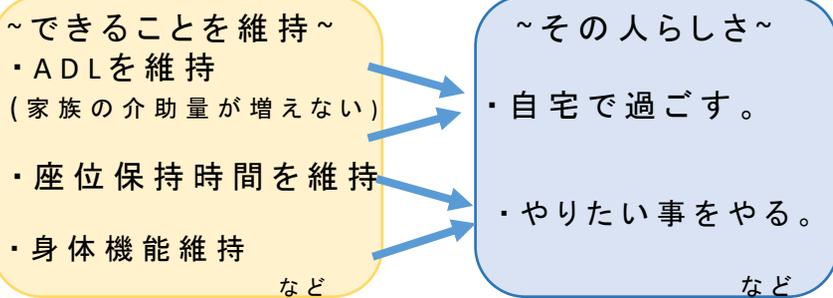
終末期リハビリテーション①

・定義

「終末期リハ」は、疾病やケガ、高齢が原因で、自立した生活を営むことができず、症状が進行して改善も困難な状況の患者に対し、最期まで**その人らしい人生を全うしていただくため**のリハビリテーションとされています。

・自分らしさのために・・・

上記のその人らしさとは何でしょうか？
やりたい事をやる、、自分の一緒にいたい人と過ごす、、
過ごしたい場所で最後まで過ごす、、など様々なことが考えられます。
終末期のリハの一つの目的は【**できることを維持する(増やす)**】ことでその人ひとりらしさを手助けできればと思っています。



次回も訪問リハで終末期に何が出来るか、少し深掘りして紹介させていただきます。

ご遺体処置セミナーへの参加

納棺士によるご遺体処置セミナーに参加し、ご遺体の変化の経過や具体的な処置方法について学びました。

死後は、変色や硬直、乾燥や臭気など様々な身体の変化が起こってきます。

セミナーでは、変色をお化粧で隠す方法や硬直を利用した閉口のテクニック、乾燥予防の部位別の保湿剤の紹介、臭気を最小限にするための鼻腔、口腔ケアの必要性などを知ることが出来ました。

納棺の儀のデモンストレーションでは、ご遺体へのきめ細やかな手技に感動しました。

ご遺体処置は多い処置ではありませんが、その時のために、知識を深め、準備しておく必要があります。

「その人らしい姿」を一番に心がけ、今後のご遺体処置に役立てていきます。

【空き状況について】

・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