



衣替え

6月1日に学校や会社は衣替えをすることが多いようです。夏服への衣替えは最高気温が22℃以上になった時が目安と言われていますが、最近は6月になる前に最高気温が22℃を超えることが多いですね。季節の変わり目は気温の変動も大きいため、衣替えの期間は2~3週間を目安にして徐々に完成させましょう。



・衣替えの手順1: 不要な服を処分する

衣替えをスムーズに進めるには、服や衣類の見直しから。まずは今シーズンで処分するものを選び分けます。サイズが合わないもの、もう着ないもの、シミがあるもの、色あせがあるものなどを売ったり、捨てたりして**数を減らす**ことで、衣替えの手間を減らしましょう。

・衣替えの手順2: クローゼットを掃除する

クローゼットが汚れては元も子もありません。クローゼットを掃除しておきます。**掃除機をかけ、雑巾で乾拭き**をして、防虫剤や除湿剤をセットしましょう。



・衣替えの手順3: 収納する衣類の「しまい洗い」をする

収納ケースや収納袋に**しまう衣類は、衣替えの前に洗濯**します。これを「しまい洗い」といいます。汚れていないように見えても、皮脂や細かい汚れが付いているかもしれません。しっかり「しまい洗い」をして、服に残っている皮脂や汚れを落としましょう。

汗や皮脂、ホコリ汚れは水溶性のため、油性の溶剤で洗うドライクリーニングでは落とせません。素材をチェックして、自宅で洗える素材は手洗いも検討しましょう。



・衣替えの手順4: しまう服・使う服をそれぞれ収納する

服の収納術は大きく分けて2通り。引き出しに畳んでしまうか、ハンガーに掛けるか、です。シーズンオフの服は、**虫食いを防ぐために、密閉できる収納ケース(収納ボックス)や収納袋**に入れましょう。クローゼットやタンスの収納スペースが少ない場合は、たたんでから**圧縮袋**に入れて保管しましょう。圧縮袋は使用上の注意を確認しましょう。クリーニングした場合は、収納前にビニール袋を外すのもポイントです。**クリーニング店でかけるビニール袋**は、持ち運び時の汚れを防ぐ一時的なもので**通気性がなく**、保管中に衣類を傷めることがあります。不織布でできた専用カバーをかけ、クローゼットに収納しましょう。



参考:衣替えの時期はいつ?春夏秋冬の実施時期の目安は?
<https://halmek.co.jp/life/c/housekeeping/2765>



【今月のアロマ情報】 ~アロマの使い方いろいろ~

☆吸入...ハンカチやティッシュに1-2滴垂らして嗅ぐ方法。強い香りを短時間で嗅いでシャキッとしたい時におすすめ。水と混ぜてスプレーを作れば持ち運べて便利です。

☆蒸気吸入...熱めのお湯を張った洗面器などに1-2滴垂らして、蒸気を吸い込みます。(タオルで頭を覆うと効果的)風邪や花粉症のケアにおすすめです。



☆芳香浴...一番一般的な方法。ディフューザーなどを使用して部屋に拡散させます。6-8畳の部屋で4-5滴が適量。殺菌や抗ウイルス作用のあるアロマを使用すれば空気清浄、風邪の予防になります。

☆手浴、足浴...植物オイルなどに混ぜてバケツや洗面器に垂らします。むくみや冷えの改善に役立ちます。

☆塗布...植物オイルなどに混ぜて皮膚に塗布します。マッサージも行うと血行が良くなり、むくみや肩こりなどの改善に役立ちます。

おススメの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



オムソーリ通信

vol.61
2022.6.1

NEWS LETTER

【ステップアップ】

リハビリ廣田です。先日は大塚製薬主催の【心不全と栄養を考える会】の研修にオンラインで参加しました。内容をいくつか紹介させていただきます。



・過栄養への指導から低栄養への指導へシフトチェンジ

以前は心不全患者の食事の治療は過栄養に対する治療、つまり食事制限または塩分制限などが中心でした。しかし、現在では日本人全体の高齢化に伴い、心不全患者も高齢化しており、高齢心不全患者にとっての**栄養面での問題は低栄養状態**であることが多いです。実際に高齢者心不全患者は体重が重いほど生命予後やADL予後が良好だそうです。勿論、若年者の心不全患者では食事制限、塩分制限などが有効であるケースも多いので、**心不全患者においては過栄養への指導から低栄養への指導へと状態・年齢に合わせて全く異なるアプローチに変えることが必要となります。**

低栄養状態に対する対策例

・心不全では塩分制限を行うことが多いですが、高齢になれば味覚も低下、塩分制限することで食欲が落ちることもあります。
⇒その場合は症例の状態によっては塩分制限を見直し、塩分制限より食欲が上がる味付けを優先させる方がQOL、生命予後の観点から良いケースもあります。

・低栄養にとってはタンパク質の摂取は重要ですが、食物だけでは摂取しづらいケースも多いです。
⇒その場合は栄養剤や食事にかけるタンパク質のパウダーを積極的に取り入れると良いです。



・普段の食事以外に栄養剤を飲むことに抵抗がある方もいます。
⇒栄養剤などを好まない方でも服薬は必ず行う方が多いです。Med-Passといい、服薬の際の水の代わりに栄養剤や少しでも栄養価の高い飲み物を代用すると意外に飲んで頂けるケースがあります。

・低栄養による筋量の低下

また、勉強会では栄養に加え、運動の必要が挙げられていました。筋肉は長時間の持続的な運動に適した遅筋と、瞬発的な運動を行うときに活躍する速筋に分けることができますが、**低栄養では遅筋が落ちやすい傾向にあります**(速筋は加齢により落ちやすい傾向にあります)。**低栄養によって体の筋肉にどのような変化が出ているか、推察と評価を行い適正な運動を行うことが重要になってきます。**



【空き状況について】

・看護: 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