



<乾燥による色々な変化や病気に注意しましょう>



雪国は例年になく大雪を記録。東京は寒さはあっても雪は降らず、何とか安定して太陽が見られることができています。しかし感染症に関して油断は禁物です。インフルエンザは急増しています。コロナ・手足口病、更に乾燥がひどい為に泌尿器疾患が増えており思いがけない程の高熱が出たりします。

乾燥は、全身に悪影響を与えます。目の乾燥は痛みと目をこするために傷をつけることで眼科通院が増えているそうです。肌荒れを放置すると、手足のひび割れ、しもやけを招き悪化、痒さと傷でとても困ります。

入浴や洗面後の保湿、排泄の後の陰部の洗浄、口腔の渴きが気になる時は、すでに脱水なので保水をしましょう。必ず、水分補給と肌荒れ防止の軟膏塗布をしましょう。肌の荒れは手当をして改善しない場合は、皮膚科受診をしましょう。

一日の水分摂取量は、1,500CC以上は必ず摂りましょう。便秘は早めに対策をとりましょう。

<食欲もなく出不精になると心配なこと…フレイル>

食事は、肉や魚のバランスを考えつつ、緑黄食野菜のカボチャやブロッコリーや大根、里いも等の根菜を入れた実沢山の味噌汁はとてもいいですね。

食欲が低下しないように、味の工夫をして食べたい物を先ずは摂りましょう。

出不精になるとフレイルが心配です。一日に一回は、外に出て、ため買いをしないで、買い物をするのも大切です。皆さんおしゃべりしてお出かけします。

どうしても出かけられない場合は、ジョナサンなどのレストランからの出前を利用されている方もいます。



<たんぽぽの皆さんが元気な要因…食べて飲んで、おしゃべり、そして運動>

たんぽぽは、訪問看護もかんたきもスタッフは、お陰様で元気で動き回っています。

ご利用者様もそれぞれに健康上の課題を抱えながらも、毎日気を使いながら頑張っています。

元気の一番の源は、やはり、食べること、昼食ではスタッフとほぼ同じ量を食べています。男性も女性も皆さん、共に食べて飲んで、おしゃべりして、そして体操やレクを行い、昼食の後は、近隣を1周2周と歩きます。

日中にお茶や味噌汁、コーヒー等約700~800CCの水分を摂り、3日以上便秘をしないように工夫しています。

かんたきでは、年末始から1か月半、ご利用者の発熱対応ゼロの自慢の記録ができました。



2025年2月15日

有限会社多摩たんぽぽ介護サービスセンター 取締役 千葉信子



医療や介護、生活のご相談をお受けしています。

ベテランの看護師、介護士、ケアマネージャーがお答えいたします。