



梅雨時の過ごし方は、以下の点に注意してみましょう。

①身体面のケア

・皮膚トラブル予防

高温多湿でカビや細菌が繁殖しやすいため、あせも、水虫、おむつかぶれなどに注意が必要です。特に皮膚が重なる部分や、寝たきりの方の肌状態をよく観察しましょう。

・脱水症状の予防

高齢者は喉の渇きを感じにくいので、意識的に少量ずつ水分補給を促しましょう(水、麦茶、スポーツドリンクなど)。

だるさや食欲不振は「かくれ脱水」のサインかもしれません。

・食中毒の予防

梅雨は食中毒菌が繁殖しやすい時期です。手洗い、調理器具の消毒、食材の十分な加熱を徹底しましょう。

食品の保存方法や賞味期限をしっかりと確認し、特に認知症の方の誤食には注意が必要です。

・環境の整備

湿度が高く床が滑りやすくなるため、床の乾燥を常に心がけましょう。

こまめな換気や除湿(湿度50～60%が目安)でカビやダニの発生を抑えましょう。

定期的な掃除、手洗い・うがいも徹底して、呼吸器系の感染症を予防しましょう。

②精神面・生活面のケア

・生活リズムの維持

天候が悪くても、室内での軽い運動や規則正しい睡眠を促し、生活リズムが崩れないようにしましょう。

朝に部屋のカーテンを開け、光を取り入れることも大切です。外出が難しい分、室内で楽しめる趣味やレクリエーション(読書、音楽、パズル、季節を感じる活動など)を取り入れましょう。家族や友人とのコミュニケーションの機会を作ることも大切です。

・介護者自身の体調管理

介護者も体調を崩しやすい時期です。無理せず、十分な休息と栄養、適度な運動を心がけ、ストレスを溜めないようにしましょう。介護者が健康であることは、質の高いケアにも繋がります。

これらの点に注意し、梅雨の時期も快適に健康に過ごせるようサポートしていきましょう。

以上、今月はAI(人工知能)に記事を考えてもらいました。



機能訓練や体操をがんばっています

少し疲れたら、お昼寝する場所もあります

空き状況が変化していますので

お気軽に相談ください

星の郷デイ 空き情報					
月	火	水	木	金	土
×	△	△	○	△	○
○: 空きあり △: 空きわずか ×: キャンセル待ち					

デイサービスセンター 星の郷

☎: 23-3460 担当: 鈴木・市川

ホームページ

<http://www.hoshi-no-sato.or.jp>