

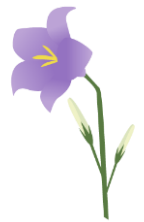
ときしホームヘルパー通信

平成二十七年九月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.32



残暑とは…

八月八日の立秋から九月二十日の秋分の日までの間の暑さのことを言います。この時期、残暑とは言っても暑さがちようど盛り上がってくる時期でもあります。

残暑バテの症状

- 全身の疲労感
- 身体がだるい
- 無気力になる
- イライラする
- 立ちくらみ・めまい・ふらつき
- 下痢・便秘
- 熱っぽい
- むくみ
- 食欲不振

残暑バテの対応方法

● 睡眠（静養）

- ・いつもより少しだけ早く就寝したり、昼寝が効果的

● 栄養

- ・ビタミンB1を多く含む食品を食べる
うなぎ・豚肉・ニンニク・枝豆
そば・玄米など

● 軽い運動

- ・遊びがてらちよつと身体を動かす
- ・身体に負担のかからない程度の散歩

介護者のつとめ ご案内

『適切な排泄ケア勉強会』

● 平成二十七年九月十七日（木）

十三時三十分から

十五時三十分まで

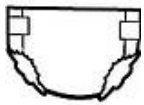
● ウェルフェア土岐 技能習得室

オムツの正しい選び方、尿もれないあて方、排泄介助に関する疑問などの情報交換会です。

申し込み・問い合わせ

土岐市社会福祉協議会

☎(五七)六六六一



転倒予防運動

《安全に体操するための注意点》

- ・はじめから無理せず、少しずつ量や回数を増やしましょう。
- ・ひざや腰などに持病のある人は医師の意見を聞きましょう。

- ・体調がすぐれないときはひかえましょう。
- ・途中で強い痛みが出た場合は中止して医師に相談しましょう。

片足上げ・ひざ伸ばし

- ① 足首を上げ、足首を手前に曲げかかとで押し出すような感じで、ゆっくりひざを伸ばします。
- ② そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、ひざを曲げ足を下します。

転びにくくなります。

つま先とかかとの上げ下げ

両足を揃え、つま先を軸にかかとを上げ下ろします。

すり足を改善する効果があります。



