

ときしホームヘルパー通信

平成24年6月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

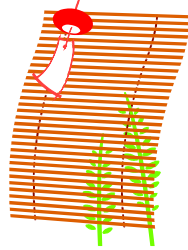


涼を楽しむ夏のエコ生活

エアコンがなかった時代に使われていた「涼」を感じる知恵を活かすのも省エネに効果的です。
次のような方法はいかがですか。

・風鈴の音

暑い時期、耳に心地よい音を鳴らす代表的な日本の夏の小物。



・打ち水

少し日の落ちた夕刻に庭や道路に水をまくことで、水の気化熱によって温度を下げます。

・夕涼み

打ち水をした後で夕涼みをする習慣をつけてみては。

・すだれ

カーテンは帯びた熱を室内に発射しますが、すだれは帯びた熱を室外に設置するため、余計な熱が入りません。

湿気の多い季節にご注意を！ 「床ずれ対策」

梅雨入りを目前に湿気の多い季節、寝たきりの方を介護している方にとって怖いのは「床ずれ」です。床ずれを作らないための方法として、皮膚を清潔に保つということが大切です。夏になると、汗をかくようになり皮膚が蒸れやすくなります。

そこで、こまめな着替え・清拭・おむつ交換・密着している部分を中心に皮膚の乾燥（送風）が必要になってきます。ただ、寝たきりの方の着替えは、麻痺や拘縮が伴っているたりすれば非常に大変な作業となります。

暑くなる介護をしている方も、暑く奪っていき、体を清潔に保つのも簡単なことでは、ありません。

ヘルパーの訪問回数が増え、入浴を利すか。訪問入浴が利用されていますか。



介護者のつどい ご案内

●平成二十四年七月十九日(木)

十三時三〇分から

十五時三〇分まで

●駄知公民館 小会議室

『知って得する！オムツの話』

