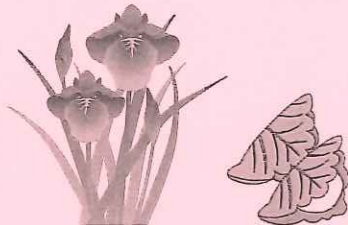


天寿荘ヘルパー便り

2018年 5月発行 263号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101



「生活環境を整えましょう！」

気候の変化による体への影響を減らすため、一年を通じて適切な室内環境を保つことが大切です。

その中でも、「温度」「湿度」「明るさ」が大切になります。

●急激な温度変化によって…

血圧の急激な上昇や下降、
脈拍の乱れが起こりやすくなります。

●湿度が低いと…

肌が乾燥して痒みや発疹がおこり、
痰はネバネバと固くなって出しにくく
なったりします。

☆呼吸器の疾患があったり、ベッドで過ごす時間が長い方は、乾燥によって鼻や喉粘膜を痛めたり、痰が出ないことで、呼吸困難や肺炎などを引き起こす可能性があります。



最近の気候は、夏のような日差しの時もあれば、肌寒い時もあり、朝・夕の温度差により体調を崩しやすくなります。

室内環境を整えることで、体への影響を少なくしましょう。
そこで、今月のテーマは「生活環境を整えましょう！」です。

●自然な生活リズムをつくる明るさ

日中でもカーテンを閉めて部屋を暗くしたまま過ごしたり、就寝時に照明をつけて明るくしたままにすると、昼と夜が逆転して睡眠の質が低下してしまいます。

朝は、日の光を感じることで、自然の明るさのサイクルを感じて体の目覚めを促しましょう。



夜間はダウンライトや足元灯などの間接照明を利用して、就寝しやすい環境を整えましょう。

☆明るさを調節することで、活動や休息のバランスをとるようにしましょう。

●適切な温度と湿度の目安として…

- ・春秋…温度18～20℃、湿度55～70%
- ・夏…温度24～28℃、湿度45～55%

