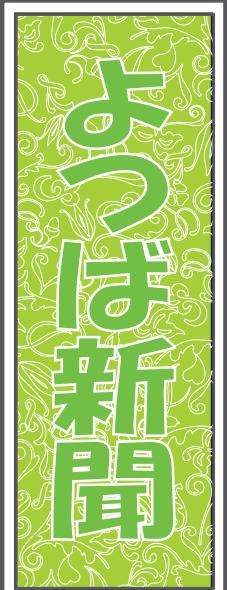


皆様、こんにちは！今年2月半ばに入社しましたヘルパーの枝と申します。梅雨が明け、暑い日々が続いていますね。

私は夏というと以前はお祭りやプール、旅行などに行っていましたが、コロナの影響で外出を控えています。今は自宅で過ごす時間が増え、手芸のUVレジンでアクセサリーやストラップを作製しています。UVレジンとは、樹脂のことです。簡単に作品を作ることが出来るので楽しいですよ。コロナが落ち着くまでの期間は、自宅での楽しみを見つけたいですね。

今後ともよろしくお願ひ致します。

クローバーケアセンター 枝彩果



自宅で介護をする人は、「介護の困りごと」の中に「介護時におい」があります。今回は、介護時においと、におい別の対策について触れてみましょう。

体臭



汗や頭皮のにおいなどに加え、加齢に伴って発生する加齢臭もあります。また、麻痺や拘縮により、動かしにくい部分に汚れや汗が溜まりにおいやすくなったり、褥瘡部から臭いが発生することもあります。

便臭や尿臭などの排泄臭

使用済みのおむつやポータブルトイレにおいだけでなく、ベッドや床、壁に染み付いた尿臭が部屋を漂うこともあります。

【対策】

おむつをこまめに取り替えたり、おむつ交換の際に陰部を清拭すると有効です。温かいお湯でお尻を流せばにおいは軽減し、要介護者もスッキリするので一石二鳥です。使用済みのおむつは新聞紙等で包んでからビニール袋に入れ、蓋つきのごみ箱に捨てるとにおいにくくなります。ポータブルトイレは使用したらすぐに片付けることが大切ですが、排泄の失敗に備えて、トイレの下に防水マットを敷くのもにおい対策になります。



対策すれば軽減できる 介護のにおい

【対策】

入浴の回数を増やすほか、清拭でも有効です。全身の清拭は負担が大きい場合は、陰部や首、わきの下などにおいやすいところを拭くだけでも効果が期待できます。



衣類や寝具の臭い

長時間肌に直接触れる枕やシーツなどの寝具はにおいがちです。また、食事や排泄が上手くいかなかった場合の残りが、匂いの原因になることがあります。

【対策】

こまめな取り替え、洗濯の他、抗菌防臭加工が施された商品を選ぶとにおい対策に有効です。



令和3年
(2021年)
8月号
vol.132



8月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

18日(水)
※12日(木)
※24日(火)
※26日(木)

※pmのみ
受付可



4.大 5.蛇
【解説】1.大 2.猫 3.黒
△目的別への解説

簡単♪一品料理

レンジで簡単☆☆
レンジでお手軽みかんゼリー

- みかん缶をシロップとみかんに分ける。
- シロップを保存容器に入れ、レンジで600W 2分かける。ゼラチン、砂糖を加え溶かす。
- カップを水で濡らし、みかんを均等に入れる。
(飾り用のみかんは取り分けておく)
- ※カップを濡らしておくと後でゼリーが出しやすくなります！
- 粗熱を取ったゼリーレイを注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- 好みでクリーム、みかんをトッピングして完成。



◆材料 (2人分)

・材料	
ゼリーカップ	4個
分みかん缶	1缶(425g)
ゼラチン	5g
砂糖	大さじ1
ホイップクリーム	好みで

今月のコネタ

脱水・熱中症は日々の予防が大切！

■カリウムが不足すると 細胞内が脱水症状に！

汗をかくことでカリウムも失われています。

カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状に。

細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。

カリウムは、汗をかいた時は意識して摂りたい栄養素のひとつなのです。

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、湿度が高くムシムシする、日差しがきつい

風がない、急に暑くなったりなど体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな場所でも注意が必要です。



緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは、利尿作用があるため要注意です。熱中症の発生は、当日の水分、塩分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で発生します。常日頃から水分と塩分の補給を心がけましょう。

■水だけでなく塩分も補給！

今月の脳トレ

動物ことわざクイズ



□には【選択肢】にある生き物がそれぞれ入ります。

【問1】・□も歩けば棒に当たる

【問2】・□の手も借りたい

【問3】・□の耳に怠仏

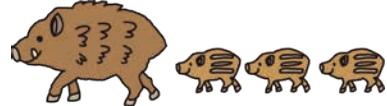
【問4】・夫婦喧嘩は□も食わない

【問5】・□に噛まれて朽ち縄に怖じる

【選択肢】

狼・蛇・猫・獅子・兔・狸・鹿・虎・
蛙・魚・犬・豹・豚・鷹・燕・鼠・
鯨・馬・鳩・猿・鶏・鶴・鳥

(注意:同じ漢字が二回使われることもあります)



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークビルズ 303



オフロクローバー



www.026968.com



オフロクローバー