



こんにちは～。事務の高橋です。こちら某テレビ局のバトルボールです！とてもやわらかい素材でできており安全に遊ぶことができます。末っ子がドッチボールに夢中になり休日は親子で楽しんでいます。梅雨の晴れ間を見つけ外遊びを楽しみたいと思います。季節の変わり目ですが、体調を崩されませんようお身体を大事になさってください。

クローバーケアセンター 高橋 典子



令和5年  
(2023年)  
6月号

vol.154

安心 安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください！

026968 検索

クローバーケアセンター

CLOVER

6月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

12日(月)

21日(水)

※8日(木)

※27日(火)

※pmのみ  
受付可

## ◆梅雨はこれに注意◆

# ★高齢者がジメジメを乗り切るポイント



梅雨は、湿度が急上昇してさまざまなトラブルに見舞われやすくなる時期。高齢者は特に注意が必要です。高齢者が梅雨の時期に注意することと対策をお伝えします。

### 1. 梅雨の時期はダニやカビが発生しやすい

ダニは、布団やソファ、クッションなどに繁殖しやすく、鼻や口から体内に侵入するとアレルギーを引き起こす原因となります。ダニの発生を防ぐには、湿気をためないことが大切です。晴れた日には布団やクッションなどを天日干しして、掃除機もこまめにかけましょう。

### 2. 高温多湿の時期は食中毒にも注意

高齢者は一度に食べる量が少なく、多めに調理して作り置きすることがありますが、料理はなるべく1回で食べきれぬ量だけ作り、調理後は早めに食べるようにします。

残った分は室内に置いたままにせず、必ず冷蔵庫に入れましょう。

### 3. ムシなどによる皮膚トラブル

布団の中は湿気や汗で湿度が上がリ、皮膚が不潔になりやすくなります。不潔になった皮膚と布団とで摩擦が生じると、床ずれを起こしやすくなります。また、おむつや尿とりパッドも同様で非常に蒸れやすい状態です。寝ているとき、座っているときなど、同じ部分に圧力がかかると、梅雨時はいつも以上に床ずれが発生しやすくなります。赤くなったりかぶれたりしていないかなど皮膚状態をこまめに観察し、清潔を保つようにしましょう。

### 4. じめじめシーズンに気になる水虫の悪化

水虫の原因になる白癬菌は、カビの一種で高温多湿の環境を好みます。

### 5. 低気圧による体調不良

梅雨の時期は、いつもより体が疲れやすくなったり、不快な症状が出やすくなったりします。この時期は注意が必要という認識を持って、十分な休息や睡眠をとるように心がけましょう。

### 6. 外出機会の減少によるフレイルのリスク

筋力や心身の活力の低下の恐れがあります。食欲の低下や睡眠の質の低下などを予防するためにも運動を心がけるとよいでしょう。



今月の脳トレの解答

問1.②(うらやましいが、何も出来ないさま)

問2.②(よくないことが自分に降りかかること)

# 簡単一品料理

## ☆☆俺のどんぶり☆☆ \*\*簡単カニカマ丼\*\*



1. カニカマはほぐして、きゅうりを細切りにする。

2. マヨネーズとあえる

3. 和えたものを温かいご飯にのせる。

お好みで乾燥パセリをかける。



### ◆材料 (2人分)

カニカマ.....3.4本  
マヨネーズ.....適量  
温かいご飯.....茶碗1杯  
きゅうり.....適量

## 今月のコネタ

## 尿の色で脱水症状をチェック



普段通りに水分を取りましょう。

コップ1杯の水分を取りましょう。

1時間以内に250mlの水分を取りましょう。  
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう。

今すぐ250mlの水分を取りましょう。  
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう。

今すぐに1,000mlの水分を取りましょう。  
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じったらすぐ病院に行きましょう。

熱中症予防対策として、尿の色で脱水状態をチェックする方法を紹介します。カラーチャートを活用して尿の色で脱水レベルを判定し、どの程度、水分補給すれば通常の状態に戻るかを示したものとなります。



## 今月の脳トレ

### 正しい例文選び！！



問1

### ゆびをくわえる

- ①彼が黙って出て行ったことが悲しくて、ゆびをくわえていた。
- ②後輩が出世していくのをゆびをくわえてみるほかなかった。

問2

### あすはわがみ

- ①知人が宝くじに当選。あすはわがみと思い、宝くじ買った。
- ②知人が交通事故。あすはわがみと思って、運転に注意した。



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  
株式会社シエイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 ☎ 0120-026968



www.026968.com

