

## 梅雨時の在宅介護

## 湿気とのたたかい～ポイントと対策～

梅雨時は室内の湿度が上昇してジメジメするだけでなく、湿気やカビ等さまざまなトラブルを引き起こします。在宅介護で梅雨の時期に注意することをまとめてみました。

## ◆ ダニへの対策

高温多湿になる梅雨の時期は、布団やソファ、クッションなどにダニが繁殖しやすくなります。ダニの発生を防ぐためには、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る

◇ 布団乾燥機で発生したダニを死滅させる

※自治体によって、要介護度や高齢者のみの世帯など、対象となる諸条件は様々ですが、高齢者のための布団乾燥サービスが安価で提供されている場合があります。

## ◆ お部屋の除湿でカビ対策

室内に湿気がたまらないよう窓を開けたり、換気扇やエアコンの除湿機能などを適宜使用しましょう。訪問入浴のサービス時は、室内に湿気が溜まらないよう、換気をしたりエアコンを使用させていただく場合があります。



## ◆ 介護ベッド・エアマットの湿気対策

エアマットは介護ベッドで多く利用されていますが、通気性がないことから、汗や湿気を吸ってくれず、皮膚トラブルの原因となる場合があります。

エアマット自体の蒸れ対策機能を活用するほかに、マットと身体間の通気性を確保するために、以下のような対策があります。

◇ 吸湿性のあるベッドパッドを重ねて敷く・・・交換や洗濯が面倒ではありますが、汗などの皮膚トラブルがみられる場合は使用を検討します。介護用品としても、重ね敷き用のものがあります。

◇ メッシュ素材のパッドやマットを重ね敷きする・・・メッシュ素材のパッドをエアマット上に敷くと、マットと身体間の密着を回避して空気の通り道ができるため湿気がこもらず、汗が気化できます。

※バスタオルを敷く方も多いのですが、タオルは吸湿性は良い反面、放湿性が悪く乾燥が遅いため、小まめに取り換えるか、蒸れる場合は使用を控えましょう。

## ◆ オムツ周りの皮膚トラブルを防ごう

おむつや尿とりパッドも蒸れやすいため、清潔を保つようにしましょう。便などで汚れていなくても湿気を吸っている場合があるので、使用して時間が経ったものは取り替えるようにします。交換時には、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ましょう。

雨の日が続くと外出の機会も減り、運動量の減少による体力の低下や、刺激が減ることによる認知機能の低下も心配です。室内でも、なるべく外気に触れたり体を動かしたりし、訪問の介護スタッフと会話をするなど、気分良く過ごしたいですね。

よつば新聞

令和7年  
(2025年)  
6月号

vol.178

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

18日(水)

※12日(木)

※24日(火)

※pmのみ  
受付可

今月の脳トレの解答

①手 ②入  
③雨 ④石  
⑤頭 ⑥風

# 簡単一品料理

## ♪フライパンを使わずに！ 簡単レンチンオムレツ☆

フライパン無しで簡単につくるオムレツです。卵にミックスベジタブルを混ぜて、電子レンジで加熱するだけなので、とても簡単です！

- ① ミックスベジタブルは、パッケージの表記に従って解凍しておきます。
- ② ボウルに卵、(A)を入れて混ぜ合わせます。
- ③ しっかり混ざったら、ミックスベジタブルを入れて混ぜ合わせます。
- ④ 大きめの耐熱ボウルにラップを敷き、②を入れて口をふんわりと閉じ、電子レンジ(600W)で1分程加熱します。
- ⑤ いったん電子レンジから取り出し、全体を菜箸で混ぜ合わせます。再びラップの口をふんわりと閉じ、もう1度電子レンジ(600W)で1分加熱します。(卵の固まり具合をみて、加熱時間は調節してください)
- ⑥ 卵が固まったらラップごと取り出し、ラップを密着させて形を整えます。
- ⑦ お皿に盛り付け、ケチャップをかけてできあがりです。



### ◆材料(2人分)

- 卵(Mサイズ).....2個
- ミックスベジタブル.....50g
- (A) マヨネーズ.....大さじ1
- (A) 塩こしょう.....小さじ1/4
- ケチャップ.....大さじ1

◆卵をムラなく加熱することが難しかったです。適切な加熱時間は、電子レンジの機種や耐熱容器によって変わるので、調節してください。  
◆材料をマグカップに入れて、そのまま加熱する方法もあります。ラップを使わず、洗う食器も少なくなるのですが、マグカップを洗う手間がちょっと大変そうで、試みませんでした。

## 💡今月の脳トレ

## 漢字クイズ 穴埋め二字熟語

中央の□に漢字一文字を入れて、それぞれ矢印の方向に読める二字熟語を完成させてください

① 後  
着→□→拭  
紙

② 出  
侵→□→浴  
室

③ 梅  
時→□→戸  
滴

④ 化  
敷→□→蝕  
榴

⑤ 枕  
冒→□→脳  
取

⑥ 和  
棋→□→呂  
肖



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  
株式会社シー・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 エビスパークヒルズ 303 ☎ 0120-026968



www.026968.com



オフクロローバー