



ジメジメ梅雨を乗り切る 5つのポイント



ダニやカビの発生を防ぎましょう。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。

(ポイント) 掃除を小まめに。湿気をためない。



食中毒には要注意です。細菌が食品や料理、調理器具に付着して増殖し、食中毒の原因となります。

(ポイント) 調理は十分な加熱を、作り置きをしない。



ムレなどによる皮膚トラブルに気を付けましょう。おむつや尿とりパッドも同様に非常に蒸れやすい状態です。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。

(ポイント) 清潔を保つこと、除湿器の活用を。



低気圧による体調不良に気を付けて。気圧の変化により自律神経が乱れやすくなり、高齢者のADL(日常生活動作)低下につながるさまざまな症状(憂鬱、体がだるい、疲れやすい、風邪をひきやすい、頭痛、食欲不振など)が現れることがあります。膝・肩などの関節痛、神経痛の症状の悪化もあります。

(ポイント) 十分な睡眠と休養が大事。



体を動かすことを心がけましょう。雨が降ると高齢者は転倒のリスクが高まるため、外出を控え、運動量・脳への刺激が減少するというマイナス面があります。筋力の低下によってフレイルの状態に陥り、生活不活発病を引き起こす恐れがあります。

(ポイント) テレビ体操をしたり家族や友人に電話でお話する機会を作りましょう。

ちょっと“こぼれ話” —新紙幣の発行がせまる—

紙幣の変更が七月三日に開始されます。紙幣のデザインが変わるのは平成十六年以來、実に二十年ぶりです。

新紙幣の一万円札には渋沢栄一さん、五千円札には津田梅子さん、千円札には北里柴三郎さんが選ばれました。今回の改良では、額面数字の大型化や目が自由な方のための識別マークをわかりやすくするなど使いやすいくらいお札になっているそうです。

新札が発行されても古い紙幣は今までも通り使えるため、「現在の紙幣が使えなくなる」と偽った詐欺行為には注意しましょう。

介護に関するお困りごと
やご相談は、お気軽に

料金は
かかりません



059-372-3811

在宅介護支援センター ルーエハイム
担当： 福本 田中



鈴鹿市長法寺町字権現 763番地