



杏の里ステーション通信

訪問看護

身近なもので不便を解消

みなさんは生活の中で何か不便に感じることはありませんか？もしかすると身近にあるもので不便が解決するかもしれません。

今回は髪を乾かす時に使うドライヤーに関するお話をいたします。病気やケガの後遺症にて片腕、もしくは両腕が不自由になった際、ドライヤーを持たずに髪の毛を乾かすことのできるドライヤースタンドというものがあります。しかし、このドライヤースタンドは2〜3千円のものも多く、少々お値段がします。そこで、100円均一の商品を使ってドライヤースタンドとして使っている例があるので紹介したいと思います。

100円均一のドライヤー収納ラックの輪の中にドライヤーの持ち手を入れることで、スタンドとして使用できます。フックを引っかける場所さえあればどこでも使うことができます。他にも吸盤付きのスポンジ立てもドライヤースタンドの代わりになりました(縦に使用します)。



吸盤での固定のため、洗面所に付けて使用しています。身近なもので不便を解消することが出来ることもありますので、何か困ったことがありましたら訪問した看護師や療法士にぜひご相談下さい。



ワンポイント看護

今回のテーマは、在宅介護のご家庭が備えておきたい、災害のための準備や心構えについてです。ライフラインが止まった時のことを考えて、3日〜1週間程度の備蓄品などを準備します。例えば、おむつなどの衛生用品、介護食などを多めに用意しておく目安です。災害時に支給される防災食は、おにぎりやパンなどが多く、嚥下機能が衰えている方には、食べるのに苦労することがあります。トロミ剤、レトルトの介護食や栄養補助食品を活用します。

おむつは、吸収力が高いので、汚れそうな所や、水を使う処置の時に敷いて使うこともできます。また、ビニル袋を入れた段ボールの中に敷くと、簡易トイレとしても使え、後始末も簡単です。普段、おむつを使用しない方でも、工夫したいでは、使い勝手良いものです。

電動ベッドやエアマット、痰吸引器、在宅酸素機器など、電源が必要な機器を使っている方は、停電時の対応方法を確認しましょう。在宅酸素を使用の場合は、ボンベに切り替えます。吸引器は、バッテリーが備わっているタイプを見かけるようになりました。東日本大震災の停電の時は、自動車の電源を使った方もおりました。震災以降、防災意識が高まり、発電機を準備された、という方もおりました。

どれほど準備をしても、災害時には予想外のことが起こる可能性はあります。しかし、いざというときに慌てないためにも、事前に何をしておくべきか、どのように行動すればよいかを確認しておきましょう。

編集後記

梅雨が明けて、八戸にも夏本番がやってきました。気温が高くなることも多く、体調を崩すことも増えるかと思えます。何か変わったことがありましたら、遠慮なく訪問した看護師、療法士へご相談下さい。