



杏の里 訪問看護ステーション通信

芸術の秋 ちぎり絵作品の紹介

秋といえば、食欲の秋・読書の秋
芸術の秋・スポーツの秋…とたくさ
んあり、〇〇の秋には色々なものが
ありますね。気候も過ごしやすくな
り、食べ物もおいしい時期で、色々
なことに打ち込める絶好の季節の到
来です。

今回は芸術の秋にふさわしい内容
で、ちぎりはりマスキングテープで制
作した、ちぎり絵作品を紹介したい
と思います。まず、ちぎりはりマスキ
ングテープとは、マスキングテープ
をちぎりやすく改良された商品にな
っています。下の写真のように、た
くさんの色や柄、太さの違うテー
プがあります。また、マスキングテー
プなので貼り直しができ、手が汚れ
ないという特徴があります。
リハビリでは座る練習として取り
入れたり、自宅での余暇活動として
行えるよう提供しています。指先を
使いますので細かい作業の練習にな
り、色を選んで配置を考えることで
脳も活性化されます。麻痺のある方
でも、一度テープをクリアファイル
等に貼り、片手で少しづつ切り剥が
して行うことができます。
興味のある方は訪問している看護
師や療法士へお声がけください。今
回作品を提供してくださった利用者
様に感謝申し上げます。

テープと作品の紹介



熱中症に注意

昨年5月〜9月に熱中症で救急搬
送された人は約7万人に上り、暑さ
が和らぎつつあっても注意が必要で
す。なかでも、その半数を65歳以上
の高齢者が占めており、さらには全
体の4割近くが自宅で発症していま
す。

【熱中症を予防するには】

◎気温や湿度のチェック…体感温度
に頼らず気温や湿度を確認します。
冷房は風が体に直接当たらないよう
に調節し、定期的に換気をしましよ
う。

◎こまめに水分+塩分補給…熱中症対策
には、水分と塩分を一緒に補給するこ
が大切で、おすすめなのが経口補水液で
す。体液とほぼ同じ浸透圧で吸収率が高
いため、脱水症状を起こしたときの水分
補給に適しています。
◎日差しを避ける…外出の際は帽子など
を活用し、こまめに休憩をとることが大
切です。昼間の日差しが直接当たると、
頭部の温度は55℃前後まで上昇するこ
ともあります。

◎冷却グッズを活用する…冷却シートや
濡らしたタオル、ネッククーラーなどを
使って効率よく体を冷やしましょう。
◎食事…山芋・納豆・豚肉などに含まれ
るビタミンB1は、夏の疲労回復を助け
てくれます。夏野菜には水分やカリウムが
多く含まれており、水分補給して体を冷
やす効果があります。

【高齢者の方は】

- 暑さやのどの渇き、体調の変化に気づ
きにくいいため、周りの人が予防対策を促
しましょう。
- 尿の頻度が減ったり皮膚が乾燥してい
ないか確認する。
- 日中の外出をなるべく控える。
- 冷房や扇風機、除湿器を使用する。
- 入浴や就寝の前後に水分補給する。

編集後記

今年とは異常な酷暑で、体調を崩された
方も多かったのではないのでしょうか。心
身の不調がありましたら、訪問した看護
師・リハビリ療法士に遠慮なさらずお話
してください。