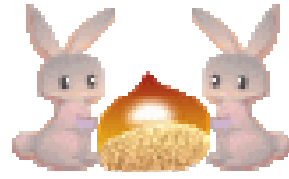


# こんちには



平成18年 11月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

「医食同源」という言葉があります。人間の身体を作るもとはやはり食事です。ですから、身体の調子を整えるために食事はやはりとても大切です。

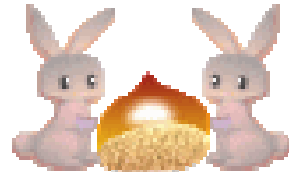
まずは水分ですが、必要水分量は65歳以上ですと、体重あたり25ml必要です。50kgの人であれば、1250ml必要になります。さらに、発熱などで体温が37を超えた場合には体温1℃上昇する毎に一日150ml多く必要になります。

一日に500mlのペットボトル2本にお茶などを入れて用意し、めやすとして、飲むようにしましょう。外気が上がり、汗ばむようなときにはさらにコップ1杯多くとるようにしましょう。水がむせやすい方には、ゼリー状になった飲料水もありますし、トロミをつける工夫もよいでしょう。

ステーションに色々なトロミ剤のサンプルや、栄養補助のための食品の試供品があります。どうぞ看護師・ヘルパーお気軽にお申し付けください。

松田

# こんちには



平成18年 11月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-910-6506

「医食同源」という言葉があります。人間の身体を作るもとはやはり食事です。ですから、身体の調子を整えるために食事はやはりとても大切です。

まずは水分ですが、必要水分量は65歳以上ですと、体重あたり25ml必要です。50kgの人であれば、1250ml必要になります。さらに、発熱などで体温が37を超えた場合には体温1℃上昇する毎に一日150ml多く必要になります。

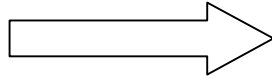
一日に500mlのペットボトル2本にお茶などを入れて用意し、めやすとして、飲むようにしましょう。外気が上がり、汗ばむようなときにはさらにコップ1杯多くとるようにしましょう。水がむせやすい方には、ゼリー状になった飲料水もありますし、トロミをつける工夫もよいでしょう。

ステーションに色々なトロミ剤のサンプルや、栄養補助のための食品の試供品があります。どうぞ看護師・ヘルパーお気軽にお申し付けください。

松田

## ～イスに座って行う体操～

肩こり解消やリフレッシュの為、お仕事や家事のあいまに是非、試してください！！



下半身を安定させるために椅子に座る。  
背筋を伸ばし片腕を耳に横に上げ、肘を曲げる。  
するとストレッチ感が得られる。

より伸ばすように上体を傾けるとさらに良い。  
その状態で呼吸を止めず、10～15秒保ち、  
終わったらゆっくり元に戻す。

今は掃除機という便利なものがありますが、私達の若い頃と言いますと、掃除道具も値段が高かったので、木の棒にボロ布を裂いて結び**ハタキ**にしました。**ハタキ**は埃を落とす為「上の方から下の方に向けてかける」**ホウキ**は「埃を取るため茶殻を撒いてから、畳に沿って掃く」と姑から言われたものです。今は便利な掃除用具が安く買えますが、ちょっとした工夫で使えるものもあります。茶殻の代わりに水で濡らした新聞紙を千切って撒いたりボロ布の代わりに穴の空いたストッキングを棒につけても、けっこう埃はとれるんですよ。お試しあれ。

（ハルさんは、巡回ヘルパー 吉田裕子のおばあちゃまです）

掃除用具編

## ハルさんの知恵袋

### よろず介護相談のお知らせ

医師会居宅支援センターでは、介護相談日を設けています。皆様のお知り合いの方で、どなたか介護にお悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、お声をかけていただけますか。悩みを解決できるようにお手伝いさせていただきます。まずは、一人で悩まないことが大切です。

#### よろず介護相談日

平成18年11月18日（土）10:00～16:00

場所：都筑医療センター（休日急患診療所）

※事前の連絡は不要です。お気軽にお立ち寄り下さい。

相談された方の名前や相談内容は厳守いたします。  
もちろん、相談に対する費用は無料です。

#### 編集委員の独り言

#### 夜長のおススメ本

昨年、10周年記念講演会でお話いただいた鎌田實先生の最新刊

「ちょい太でだいじょうぶ」

メタボリックシンドロームにならないコツ  
健康長寿のコツを伝授してくれます。

#### 巡回ヘルパーを紹介します。

9月より、お世話になっています。  
以前は施設で働いていましたが、これからは、在宅で色々なことを学びながら頑張っていきたいと思います。  
どうぞ、よろしくお願ひします。

ヘルパー2級 おおたゆうこ  
太田裕子