

『ひと息つきませんか？ 介護するあなたのためのリフレッシュ習慣』

新緑が雨に濡れて一層その色を深める6月。祝日がなく、梅雨空が続くこの時期は、日々の介護に追われる中で、知らず知らずのうちに心や体に疲れが溜まってしまいがちです。

「自分がしっかりしなきや」「弱音を吐いてはいけない」そう思って、毎日懸命に介護と向き合っているあなたへ。大切な人を支えるためには、まずあなた自身が心身ともに健やかであることが何よりも大切です。

1. 「5分だけ」の自分時間を作る

まとまった時間が取れなくても大丈夫。ほんの少しの時間でも、意識して休息を取りましょう。

好きな飲み物でホット一息: 温かいハーブティーやコーヒーをゆっくり味わう。

深呼吸でリラックス: 窓を開けて新しい空気を吸い込み、ゆっくりと息を吐き出す。数回繰り返すだけでも気分転換になります。



2. 五感を満たすリフレッシュ

気分転換には、五感を意識したケアも効果的です。

アロマの香りで癒される: 好きな香りのアロマオイルを焚いたり、アロマスプレーを空間にシュッとひと吹き。

軽いストレッチで体をほぐす: 肩を回したり、首をゆっくり伸ばしたりするだけでも、血行が良くなり体がスッキリします。



3. 「誰かに頼る」という選択肢を忘れないで

すべてを一人で抱え込む必要はありません。

ケアマネージャーに相談する: 介護の悩みや利用できるサービスについて相談してみましょう。デイサービスやショートステイなどを上手に活用することで、介護する方の休息時間を確保できます。

家族や親族と役割分担を見直す: 定期的に話し合いの場を持ち、協力体制を築きましょう。



4. 介護用品を上手に活用して負担を軽減

便利な介護用品は、介護される方の快適性を高めるだけでなく、介護する方の身体的な負担を軽減し、結果として心のゆとりにも繋がります。

(裏面で体位変換機能付きエアマットのご紹介がありますのでご覧ください。体圧分散マットレスで床ずれ予防と安眠をサポートし、夜間の体位変換の負担を軽減します)

少しでも「楽になった」「時間ができた」と感じられることが、リフレッシュの第一歩になることもあります。



おわりに

介護は長期戦になることも少なくありません。だからこそ、頑張りすぎず、適度に力を抜き、ご自身の心と体の声に耳を傾けることが大切です。

今回ご紹介したリフレッシュ方法が、少しでもあなたの心と体を癒し、明日への活力となることを願っています。一人で悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

体位変換の重要性のご紹介

介護において、体位変換は避けて通れない作業のひとつです。

～代表的な体位の名称のご紹介～

仰臥位(ぎょうがい)：仰向けに寝た状態



側臥位(そくがい)：横向きに寝た状態



腹臥位(ふくがい)：うつぶせ



体位変換をサポートして療養者の快眠を守り、介護者の負担を減らす商品をご紹介します。

Q 体位変換とは？

A

自力で体の向きを変えることが困難な方に対し、同一部位への圧迫を避けるために、他者が定期的に、体の向きを変えることです。



同一体位が長く続くことで血流が停滞し、体の下になった部分の皮膚や筋肉に体重がかからって圧迫され、組織が壊死状態を起こしやすくなります。体位変換は、褥瘡や他の合併する疾患を併発しないようにするために、皮膚の状態を観察しながら、一定時間毎に行います。

介護者の方が疲弊しないように…

力任せに体位を変えるのではなく、なるべく本人の力を利用し、お互いの負担を減らすことが大切です。介護の基本【押すのではなく引く】を意識し行うと良いと思います。

体位変換をサポートする商品の紹介

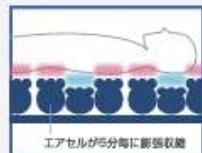
スモールチェンジ ラグーナ
LAGUNA



メーカー:ケーブ
品番:641635

「スマートチェンジ機能」

より「安心」「安楽」な環境を
療養者の寝たきりの辛さを柔らげ、
介護者の夜間介護の負担も軽減。
15分毎に小さな体位変換を自動で
行うこの機能により、より快適な眠りを実現します。また、
この機能では骨盤をしっかりと支えるため、身体のズレが
小さく、違和感がありません。



ハイブリット構造

不快なムレを軽減

「厚切芯」「スマートチェンジ」「ムレ対策素材」が、マットレス内の熱や湿気を排気し、快眠できます。

独立したエアセルが膨張と縮小を繰り返し、5分毎に身体の保持面が切り替わるようになっています。なので、肌とマットレスが常に密着することはありません。

《お問い合わせはこちら▼》

(株)新和メディカル ○○営業所

〒811-1314 福岡県福岡市南区的場1丁目-27-4

TEL : 092-502-7244 FAX : 092-502-7245

担当 :



HPも
Checkしてね！

HP : <http://www.shinwamedical.com>