

弥生だより



季節の変わり目のご用心々安心して春を迎えるために

3月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。特に在宅療養中の方やご高齢の方は、気温の変化が体に大きく影響します。

また、寒い日と暖かい日が交互に続くことで、体温調整を担う自律神経が疲れやすくなります。

「血圧の変動」「食欲低下」「倦怠感」「眠りの質の低下」などみられることがあります。

「何となく元気がない」という変化も、大切なサイン。

環境変化も多い春、介護をされる方も疲れが出やすい時期です。住み慣れた場所でも、安心して春を過ごしていただけるようサポートいたします。小さな変化を感じたら遠慮なく「

活動紹介(BCCP 炊き出し訓練)

クリニックにおけるBCCPとは、災害や感染症などの緊急事態が発生した際、医療を継続するための計画の事(事業継続計画)をいいます。クリニックは地域医療の要です。にん内科は特に在宅医療や慢性疾患の患者さんを支える医療機関。地域の方に対して、最低限の医療提供を継続する責任があります。

いづこで何が起るかわからないことを想定し【実際に動ける計画】が重要です。そこで【防災危機管理者】指揮のもと炊き出し訓練を実施しました。

料理と縁遠いスタッフも積極的に参加しました。出来上がった温かいおにぎりや豚汁は、同じ食材、同じメニューでも、いつも食べる物より美味しく感じました。「誰かを守る一食」で想いがこもった炊き出し訓練になりました。



「ソリッドスリッパは足の温室？」



今日はフットケアの観点から「ソリッドスリッパ」についてのお話です。室内で毎日使うスリッパは実は足の汗や皮脂が付着しやすく、湿気が籠りやすい環境です。驚くことに、足の汗は一日でコップ1杯分もかくと言われています。

特に春々夏は気温と湿度の上昇により、菌やカビが繁殖しやすくなり、臭いの原因になったり、足白癬(水虫)や皮膚トラブルの温床になる可能性も潜んでいます。

そこで、スリッパは「洗える素材」を選び、週に1回は洗濯をしてしっかり乾かす、同じものを使い続けず、ローテーションをする、使用後は風通りの良い場所で乾かす事が有効です。

合皮革など水洗いできないものは「乾燥」と除菌シートやアルコールスプレーを含ませた布等で「ふき取り」をしましょう。(※素材によっては変色するため要確認)

乾燥対策としては市販の乾燥剤の活用も良いでしょう。スリッパを見直し、清潔で快適な毎日をすごしましょう！