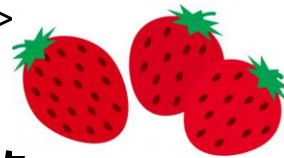
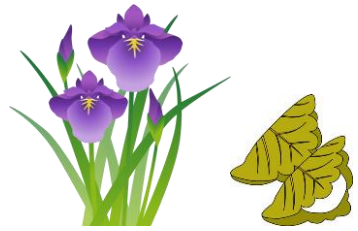


# 天寿荘ヘルパー便り

2024年 4・5月発行 309号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美<74-3101>



## 「生活環境を整えましょう！」

気候の変化による体への影響を減らすため、一年を通じて適切な室内環境を保つことが大切です。その中でも、「温度」「湿度」「明るさ」が大切になります。

### ●急激な温度変化によって…



血圧の急激な上昇や下降、脈拍の乱れが起こりやすくなります。

### ●湿度が低いと…

肌が乾燥して痒みや発疹がおこり、痰はネバネバと固くなって出しにくくなったりします。

☆呼吸器の疾患があったり、ベッドで過ごす時間が長い方は、乾燥によって鼻や喉粘膜を痛めたり、痰が出ないことで、呼吸困難や肺炎などを引き起こす可能性があります。

最近の気候は、暖かい日差しのある日もあれば、肌寒い時もあり朝・夕の温度差により体調を崩しやすくなります。

室内環境を整えることで、体への影響を少なくしましょう。そこで、今月のテーマは「生活環境を整えましょう！」です。

### ●自然な生活リズムをつくる明るさ

日中でもカーテンを閉めて部屋を暗くしたまま過ごしたり、就寝時に照明をつけて明るくしたままにすると、昼と夜が逆転して睡眠の質が低下してしまいます。

朝は、日の光を感じることで、自然の明るさのサイクルを感じて体の目覚めを促しましょう。



夜間はダウンライトや足元灯などの間接照明を利用して、就寝しやすい環境を整えましょう。

☆明るさを調節することで、活動や休息のバランスをとるようにしましょう。

### ●適切な温度と湿度の目安として…

・春秋…温度18～20℃、湿度55～70%  
・夏…温度25～28℃、湿度50～60%  
が理想的とされています。

