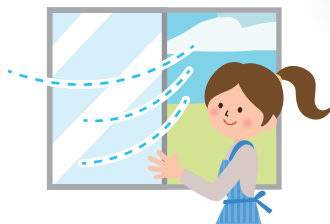


生協10の基本ケア

その2

換気をする

生協10の基本ケアとは、生協の福祉事業において、その人自身が生活の質(QOL)を高めることを最終目標としたケアで、10項目の方針があります。今回は第1章目の「換気をする」について紹介します。



生協10の基本ケア

- 第1章 換気をする
- 第2章 床に足をつけて座る
- 第3章 トイレに座る
- 第4章 あたたかい食事をする
- 第5章 家庭浴に入る
- 第6章 座って会話をする
- 第7章 町内におでかけをする
- 第8章 夢中になれることをする
- 第9章 ケア会議をする
- 第10章 ターミナルケアをする

換気をする目的と効果

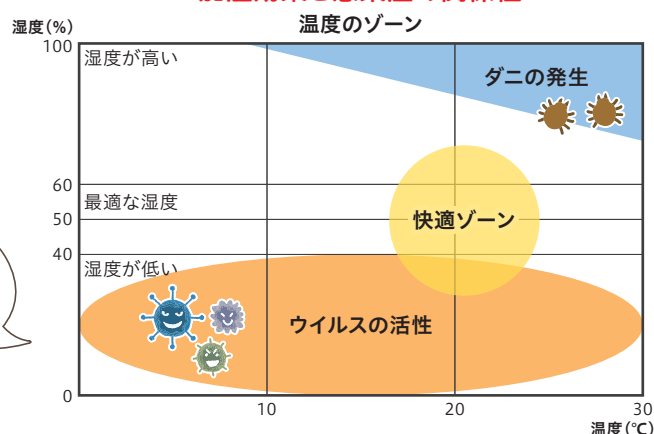
窓を開けて外の新鮮な空気を取り入れると、衛生面だけでなく、心にも良い影響を与えてくれます。

温度・湿度を保つことで感染予防になります

室内のほこりには目に見えない有害な雑菌が付着していることがあります。また、最近の建物は密閉度が高いので、暖房による結露でカビが発生することもあります。換気によって室内のほこりを外に出し、新鮮な外気を取り入れて適切な温度や湿度を保ちます。

冬場は暖房で室内の温度が30%以下になり、感染症が広がりやすい環境に。北陸の外気は湿度50%以上のことが多いので、換気をすると加湿効果もあります。
★換気をしながら室内の湿度を40%~60%に保つことが大切

加湿効果と感染症の関係性



嫌な臭いをこもらせない

いろいろな原因から発生する不快な臭いを排出し、快適な環境をつくれます。

脱水・熱中症などを防ぐ

室内で発生した熱を排出したり、外気を取り入れることで室温を下げたり換気によって温度調節をします。



とは言っても冬の換気は寒いわ...

換気の工夫

- 寒いときは、軽く身体を動かしてみたり、1枚多く着たり、温かい飲み物を飲んだりしながら換気をするようにします。
- 外気の入り口となる窓は全開にする必要はなく、5~15cm開け、対極の窓を全開にします。時間は5~10分で大丈夫です。1~2時間に1回程度が理想。
- 室内に温度計・湿度計を置き、毎日見て確認する習慣をつけます。



ミニ知識

ナイチンゲールも伝える換気の大切さ

著書『看護覚え書』の中で「身体から出る熱と湿気で腐敗しかかった空気を繰り返し患者に呼吸させることは看護として最もやってはいけないこと。看護の第一の原則は屋内の空気を屋外の空気と同じく清浄に保つこと」と伝えていきます。

肺炎の予防には鼻呼吸

- 口呼吸をすると...
口内は乾燥しやすくなり、ぜんそくや花粉症、風邪を引きやすくなります。
- 鼻呼吸をすると...
鼻は加湿器の役割があるため、空気の温度・湿度が体内のちょうど良い温度・湿度となって肺へと送られ、肺炎の予防になります。

