

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 あたためい食事をする
- 第5章 家庭浴に入る
- 第6章 座って会話をする
- 第7章 町内にお出かけをする
- 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

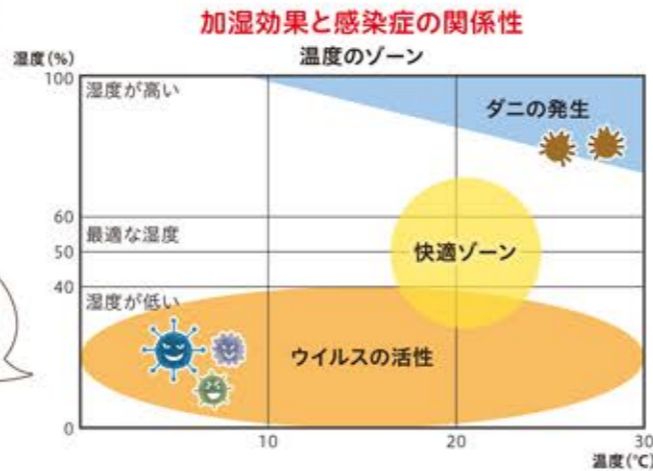
換気をする目的と効果

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湿度が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、換気すると加湿効果もあります。
★換気しながら室内の湿度を40%~60%に保つことが大切

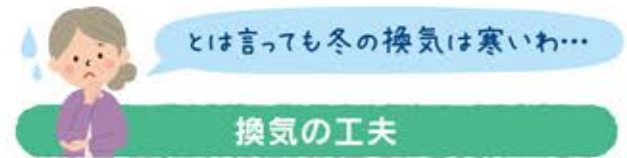


嫌な臭いをこもらせない

いろいろな原因から発生する不快な臭いを排出し、快適な環境をつくりまします。

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。



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、あたた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度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」と伝えていました。

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。

組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

骨盤を整え、正しい姿勢に

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



普段、何気なく行っている足を組む、荷物を持つなどの姿勢は同じ方向ばかりになっていませんか?これが骨盤への負担になり、ゆがみにつながってしまいます。骨盤がゆがむと体の不調も起こりやすくなります。教え合い講師で、美容カイロプラクターの奥村亜花音さんに教えてもらいました。

まずは自分のゆがみをチェック!

①立ち姿勢でチェック
壁を背にして、頭、背中、お尻、かかとを壁に付けるように立ち、壁と腰の間のできる隙間はどのくらいでしょう?



理想の姿勢は手の平1枚分の隙間。それ以上に空く場合は反り腰、隙間が無い場合は猫背です。

②歩き姿勢でチェック

床に十字の印を決め、定位置とする。目をつむったまま、その場で50回くらい足踏みをする。目を開けたとき、定位置と比べてどうでしょう?理想はずれが少ないこと。



前後左右どちらかに大きく動いていた場合、普段の生活で偏りがあり、ゆがみにつながっていると考えられます。

骨盤歩き

- ① 両足を伸ばした状態で、床に座る。足首は90度にし、足先は天井に向ける。
- ② 腕を自然に振りながら、左右のお尻を動かし、腰をひねるように、お尻で前に進む。上半身が傾かないよう、真っ直ぐキープすることを心がける。
- ③ 10歩前に進んだら、同じ要領で、後ろに10歩下がる。
※前後10歩ずつ進む動きを1セットとし、3セット行う。



上半身が傾く場合は、両足先にタオルを引っかけて!

骨盤歩きは骨盤を柔らかくするストレッチです。骨盤を整える(正しい位置にもどす)ことによって、筋肉もほぐされて動きやすくなります。正しい姿勢が保てるようになると、しっかりと歩けるようになり転倒予防にもつながります。

小鯛ささ漬

(65g)
(次回11月1回)おいしい時間
598円(税抜)
「小鯛ささ漬」を削ぎ切りにして、きゅうりと酢で和え、白いりごまをのせていただきます。
能登町 北畠 直子さん



国産芽ひじき

ドライパック(110g×2缶) (次回10月4回)
398円(税抜)
油あげやスナックえんどうを加えて煮るとふっくら仕上がります。太いのでとても食べやすく、家族も喜んで食べてくれます。
七尾市 角屋 恵子さん



My Favorite
わたしの
お気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください!



ホットビスケット (212g・4個) (次回10月5回)
278円(税抜)
レンジで30秒チンするだけで中はふんわり、外はさくっとするおいしいビスケットです。はちみつをかけて食べるとさらにおいしいです。
金沢市 ゆうまばママさん

大根もち

(270g・6枚) (次回10月4回)
348円(税抜)
おもちはのどにつかえる心配があるのですが、大根もちは心配がなく、大変おいしくて焼くだけなのでとても便利で何度も注文しています。
金沢市 M・Tさん



焼いておいしいソーセージ増量 (156g×2) (次回10月3回)
330円(税抜)
スライスしてフライパンで焼いています。柔らかくておだやかな味は朝食に孫たちと食べるのにピッタリ。
金沢市 N・Yさん

コープの福祉事業所で働きませんか

コープいしかわの福祉事業では、求人募集を行っています。詳しくはこちら▶

