

◆来所・有線電話相談
月曜日～金曜日 8:30～17:00
有線 8200

◆電話相談（24時間対応）
電話 62-8200
尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

こんにちは 在宅介護支援センター です

ぐっすり眠るために・・・②

先月号に引き続き、睡眠をテーマにしたいと思います。

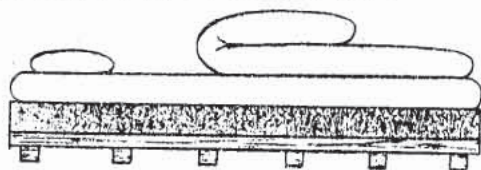
◇布団？ベッド？

年をとるにつれ、足腰が弱くなってきます。健康な方でも布団からベッドに変える方が70代で2～3割に達します。今までずっと布団を使ってきた方が突然ベッドにするのには抵抗があるかと思います。

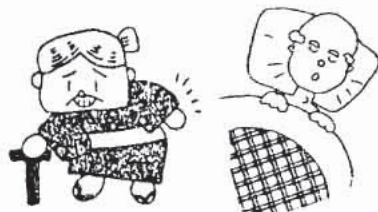
ここで布団とベッドとそれぞれの特徴をみてみましょう。

<布団>

- * 布団の上げ下ろしが体力維持に、また、「寝る」「起きる」のメリハリにつながる。
- * ベッドより保温力がある。
(布団の下にスノコを敷くと通気性が良くなる)
- * 這ったり、いざったりして移動する方の行動範囲が広がる。
- * ベッドと違い、落下することがない。



参考までに・・・ベッドの高さは？



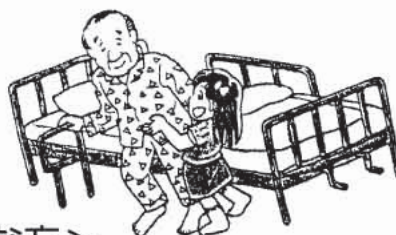
<ちょっと介助が必要な方> <寝たきりの方>

- * 少し高めの方が立ち上がりやすい
- * ポータブルトイレや車椅子に移動しやすい高さ
- * 介護者の腰に負担がかかりにくい高さ

60～65cm

<ベッド>

- * 立ったり座ったりが楽。
- * ポータブルトイレや車椅子への移動が楽。
- * 視点が高く周りの景色が楽しめる。
- * 介護者の腰への負担がかかりにくい。
- * 布団より通気性が良い。
- * 暖房使用時、床面より温かい。
- * 周囲を歩く振動が伝わりにくい。
- * 布団よりほこりをかぶりにくい。



<まだまだお元気な方>

- * 腰を掛けて足底が床に着く高さ

35～45cm



◇部屋の温度

お年寄りは体温調節機能や抵抗力が弱まり、急激な室温の変化に順応できず、風邪をひきやすくなります。冬場は18～22度前後が目安です。また、温度差は室内だけでなく、廊下やトイレ、浴室などにも状況に応じた配慮が必要です。

◇暖房器具を使用する時

きれいな空気を保つための換気が大切です。「1時間に1回、1分間」が目安です。

◇電気毛布を使用する時

電気毛布は胸より下（みぞおちくらいから）にかけ、直接体に当てないようにします。普通の毛布や肌掛け布団を間にはさむと良いでしょう。布団に入る前は電気毛布の温度を高め、就寝時には低くし、低温やけどと脱水に注意しましょう。

◇湯たんぽ、アンカなどを使用する時

湯たんぽ、アンカなどは、足から10cmくらい離し、直接体に当てないようにします。

