



そなえて
あんしん

尿 ケア

夜間・睡眠編

頻尿による 寝不足と 転倒に注意!

夜中は体の動きが鈍くなっているため、昼間は気にならなかつた段差につまづいたり、思わぬ場所です足を滑らせたりすることがあります。また、何度もトイレに起きるせいで寝不足になって、頭がぼんやりしたり、体がだるくなったりします。夜中のトイレを安全に、またできるだけ回数を減らす工夫をしてみましょう。

ぐっすり眠れる 夜も安心の尿ケア

カフェイン・アルコール 寝る前はひかえめに



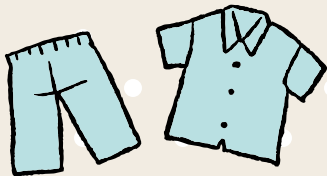
寝る前は水分ひかえめに。お茶類やコーヒーなどのカフェインが含まれる飲み物やアルコールは利尿作用があるので、寝る直前は避けるのがおすすめ。

起きる時間・寝る時間・ 食事の時間は規則正しく



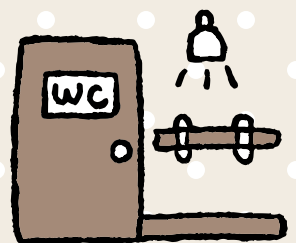
寝不足になると、少しの尿意でも目がさめやすくなってしまう。毎日の規則正しい生活で、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

パジャマ・下着は 脱ぎ着しやすいものを



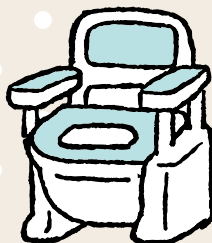
手早く脱ぎ着ができる、シンプルなパジャマや下着がおすすです。裾を引掛けたり踏んだりしないように、袖や丈が長すぎないものが安全です。

ベッドからトイレまでの安全を確保



トイレに安全に行けるように、段差やすべりやすい敷物はなくすようにしましょう。必要があれば手すりを設置することも。足元が見えるよう照明も必ずつけるようにしましょう。

ポータブルトイレで トイレまでの距離を解消



トイレが遠い、またはトイレに行くのが間に合わない場合は、ベッドの近くにポータブルトイレを置いて、安全に排泄できるようにします。

病気や薬が原因で 夜間頻尿になることも



夜中に何度も起きてトイレに行くほど頻尿に悩まされる場合は、内科の病気の疑いがあります。ホルモンバランスの乱れ、高血圧、心疾患、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群のほか、服用している薬の組み合わせで頻尿が起こることがあるので、おくすり手帳を持って病院で相談を。



4月は天気の良い日が多く、近所を散歩しながらお花見をしました。



Facebookも更新中!
@yuimarlday



デイサービス 結ゆいだより

鯉のぼりの季節に 鯉が登る鯉のぼり



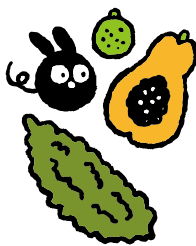
結の庭に猫が遊びに来ました

庭が花盛り!



暖かい日が多くなってきましたねえ。夏が近づいているようです。そういえば朝のテレビ番組で、昭和の沖繩を舞台にしたドラマをやっています。ワタシの案内は沖繩出身なので「ああ、そうやった!」って感じで見えています。そういうワタシも水牛がサトウキビを積んだ荷車を牽いているのを見て驚いたことがありますし、車が右側通行の時代にバイクで走ったこともありません。

初めて沖繩に行ったとき、地元の子供に「これ食べてみて」と言われて小さな青いミカンを買いました。早速食べて食べたところ、死ぬほど酸っぱい。超酸っぱい顔になったのを見たワソガキ達は大笑いをしていました。



所長コラム オオブタ日記

シークワサーを初めて食べたのはその時で、それまで食べたどんな食べ物よりも酸っぱかったのです。ただ、強烈に酸っぱいのですがさわやかな後味が残ります。なので飲み物には最適なようです。その当時は果樹として栽培しているという感じではなく、ごこの庭にも普通にある木という感じでした。そういえば島バナナやパイヤ

も普通に庭にある木って感じでした。パイヤが野菜として使われているのも驚きでした。炒め物がおいしかったです。ニガウリも最初に食べさせてもらったときは、苦みが強烈すぎて悶絶してしまいました。こんな苦い食べ物があるなんて信じられんという感じですね。それまで野菜関係でツライ食べ物と言えば人参の葉でした。炒めた人参葉をよく食べさせられましたが、段々慣れて平気になりましたねえ。他の人に聞くと普通人参の葉は食べないそうですが、農家出身のウチの母親は、大根や人参の葉、またゴボウの茎もありがたく料理しております。同じようにニガウリも慣れるのかなあ

と思っていました。その苦みがやみつきになりました。なんとなく昔食べた物より苦みが少ない気もしますが、それでも夏を一番感じる野菜という感じです。ワタシ的には、さつと湯がいて胡麻和えにしたものがビールのおつまみに最高です。我が家でニガウリとアツアツのソーメンチャンプルーを食べていると、「ココは一体どこなんや?」という感じですね。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

5月号 2022年5月1日発行 第125号

編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる