

## 暑い夏を乗り切るために



谷本 愛子

夏の暑さは毎年厳しいものです。特に高齢者や体調に不安のある方々と接するヘルパーさんにとって、その対策は非常に重要です。

基本的な暑さ対策として、水分補給が最も大切ですが、高齢者は自分で感じる以上に水分が失われやすいうえ、喉の渇きを感じにくくなっています。そのためヘルパーさんは定期的に利用者さんに水分摂取を促す声掛けが必要になってきます。中には「今、喉は乾いていないから」と拒否されることもあり、特に認知症の方に水分を摂ってもらうのは難しいです。



食事面でも工夫が必要です。暑い時期は食欲が落ちやすいため、冷たい麺類やサラダ・果物などさっぱりとしたものを中心に取り入れたメニューを提供するのも大切です。

そして適度な休憩も欠かせません。暑い中での活動は体力を消耗しやすいため、こまめに休憩をとるようにしましょう。



笑顔でコミュニケーションを心がけることで利用者さんの心も体も元気に保つお手伝いができ、ヘルパーさんの細やかな気配りが利用者さんの健康と快適さに大きく貢献することでしょう。

この夏も安全で快適に過ごせますように・・・