



## エアーマットの勉強会開催



床ずれは「圧迫」「ずれ」「摩擦」「皮膚局所の温度と湿度」を改善することで予防でき、エアーマットの利用が効果的です。

その人の状態にあったエアーマットを選択し、快適に過ごせる環境づくりや看護ケアをこれからも行っていきます。



## 気温や湿度の上昇に伴う熱中症・脱水症にご注意を！

この時期に多くなる熱中症・脱水症の予防について勉強会を開催しました。

熱中症は暑い・蒸し暑い環境で起こる体調不良で、脱水症と異常高体温がその症状です。高齢者は①体液をためる筋肉が少ない、②食事や水分摂取量が少ない、③暑さを感じにくいことが多く、脱水症になりやすいといわれています。

こまめな水分補給を行い、エアコンを上手に使用し、室温は28度を超えない範囲、湿度は60%程度に調整して過ごしましょう。



環境調整は  
大切です  
ね・・・

