

厚手の靴下は転倒の原因に

今年の猛暑は、高齢者にとって大変でした。

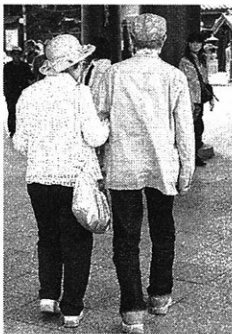
ただし、暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、先週ぐらいから一転、肌寒い日が続きます。この寒暖の差が高齢者にとっては危険です。

そこでアドバイスをひとつ。お年寄りには、必ず「靴下」をはかせてください。風邪は万病のもとといいますが、急激な気温の低下は心筋梗塞や脳梗塞も引き起こします。

特に過去に脳梗塞を患い、半身の自由が利かない高齢者には靴下が必要で、もうそろそろ厚手のものでもいいでしょう。私の父の足を触ってみても分かりませんが、夏でも足が冷たくなっているものです。その際、厚手の靴下は転倒の原因ともなりますので、5本指などの靴下がお勧め。ちょっとした気遣いです。

さらに、冬を迎えるに当

知って当たり前 介護ガイド帳



たって、衣替えも必要になります。高齢者は体温調整機能が低下しているもの。離れて暮らす両親が、もし季節に合わない服装をしていたら要注意。認知症の人は適切な服装ができないことが多く、〈おかしな格好〉は重要なシグナルです。訪問介護のヘルパーさ

んに衣替えがうまく行えているか、確認してもらいましょう。



上原喜光

風のない日に高齢者を連れて散歩するのはいいことです。同居しているなら、車いすを押し近所をひと回りしてみてください。被介護者ばかりでなく、あなたの日ごろのストレスが緩みます。近所を散歩して、「小さな秋」を見つける。

キンモクセイの香りがしてきます。冬に向かう準備が始まりました。

(全国介護者支援協議会会長)