

# のどか通信



令和2年4月

## 春先の体調管理

季節の変わり目は体調を崩しやすいですね。

春先はどのような体調変化が起きるのか、どのようなケアが必要なのか、介護にあたるご家族の方が注意したいことをまとめました。

★春先の体調変化にはこのようなものがあります★

- \* 食欲がなくなる
- \* 発熱
- \* 眠れない
- \* 便秘や下痢をしやすくなる
- \* 倦怠感（身体のだるさ、疲れ）
- \* ぼんやりしている
- \* 耳鳴りやめまい
- \* むくみ
- \* 関節や筋肉の痛み

「なんとなく調子が悪そうだな」「疲れているのかな」  
徐々に変化が進行するケースが多いようです。

★春先に特に注意したい「変化」「対応」★

特に注意したいのが食欲の変化です。いつもより食事、水分の摂取量が減っているときは、気をつけて体調の変化をみましょう。

「食べたくない」「もう飲めない」と言われた時は、どんなものなら食べられるか、飲めるか聞いてみて下さい。果物やゼリーなど、  
「これなら口にできる」少しでもよいので食べるように促して下さい。

まずは口にできるものから・・・とハードルを低くしてあげることが大切です。

高齢の方は、食べられなくなるとすぐに脱水を起こして、命の危険に関わることもあります。食欲の低下に気づいたときは、かかりつけ医や訪問看護師に相談して下さい。

★介護する方もいつもよりのんびり過ごしましょう。

春先は、気候の変化についていだけで身体が普段以上にエネルギーを消費しています。大切なのは、

「いつもよりのんびり過ごす」こと。身体を休ませて、体力を温存することがポイントです。

在宅介護では、規則正しい生活や、なるべく身体を多く動かすことが推進されています。けれども、この時期に「がんばる」ことはおすすめできません。

春先はご本人にゆっくり過ごしてもらうことが、何よりのケアです。

～在宅介護で注意したい春先の体調管理より～



