

# ワンポイント介護

## 介護者のケア

### 【体に疲れをためない介護を】

家庭での親の介護を始めるのは、おおむね中高年世代からです。だんだん体の老化が始まり疲れがとりにくくなるほか、更年期障害なども現れるようになります。介護をするためには、自分の心身の状態が安定していることが大事です。自分の体の変化をしっかりと把握し、健康の維持に努めましょう。

#### ●規則正しい生活を保つためには

##### 1、毎日同じ時間に起床する

休日もなるべくふだんと同じ時間起きるようにしましょう。起床後に日光を浴びると体内時間がリセットされます。

##### 2、軽い運動で体を動かす

ウォーキングなどの適度の運動は新陳代謝を活発にしてくれるほか、疲労回復やストレス解消にも役立ちます。

##### 3、昼寝は短時間で

昼寝は短時間であれば疲労回復にも効果があります。30分以内がよいようです。

#### ●ストレスに効く栄養を摂る

ビタミンB1（豚肉・レバー・ウナギ・玄米・緑黄色野菜など）

ビタミンC（れんこん・キウイ・柑橘類など）

タンパク質（肉類・魚介類・卵・大豆・乳製品など）

マグネシウム（ナッツ類・納豆・玄米など）

これらの栄養素を含んだ食品を積極的に摂りこむことで消費された栄養素を補うことができます。

#### ●心地よい睡眠に入るために

適切な睡眠時間は人によって異なりますが、目ざめの時に爽快感があればよい睡眠だと言えるでしょう。光・音・枕・香りなど、睡眠前の環境を整えて、疲れを翌日に残さないように心がけましょう。

介護技術ハンドブック 参照