



POINT 食べ物がなくなることへの恐怖から食べ残しをとっておく人がいます。後で食べると食中毒になりますので、食べ残しは捨ててもらおうか、回収しましょう。

3 居室内

1. 腰痛・膝痛などのロコモティブ症候群への対応

- いすを用意する。
- 段ボールベッドを用意する。
- 床の敷物や布団を確保する。
- 室内履きを確保する。
- 湿布を張ったり、痛み止めを内服させたりする。
- サポーターやコルセットを装着させる。
- 専門医の診断や治療を要請する。

2. 室温調節・空気の環境改善

- ほこり対策をする。
- 騒音対策をする。
- 暖房器具を設置する。
- 空気清浄機を設置する。
- 複数の敷物を床に敷く。
- 入り口に、二重カーテンを取り付ける。
- 間仕切りを作る。
- マスクを着用する。

- スリッパを着用する。
- 騒音が気になる場合、耳栓と耳当てを着用する。

心得 **Do not!** やるべからず

物が無いからといって、あきらめてしまう。
工夫すれば何とかなるぞ！



POINT いろいろなものが必要でも、すぐには
手に入りません。あるもので、発想を転換しながら、
工夫して環境整備をしていきましょう。

4 寝 具

毛布や布団は、湿気や汗を吸い、湿度が上昇する。湿度が高い布団や毛布は、硬くなり、カビ・ダニ・微生物が繁殖する。硬くなると、保温能力や弾力が低下し、不衛生となる。腰痛や下肢痛・膝痛にも悪影響を及ぼす。

- 天日干しをする。
- 日当たりの良い場所に干す場所を確保する。
- 布団乾燥器を調達する。
- 電源を確保する。
- 新品を確保する。
- 丸洗い洗濯機を確保する。