

## 6 インターネット、スマートフォン（スマホ）を利用している方向けの情報

近年、ネット通販も主流になってきました。スマホ対応のお店も多くなりました。

大量のものを買うときなどは、届けてくれますのでとても便利です。

このレジュメに掲載しているものなどは、全て、ネット環境があれば買うことができます。

お勧めのサイトをまとめてみましたので、ご活用ください。

### 【役立つサイト】（全ていろいろ手に入ります）

サイト名	サイト説明
ケンコーコム	送料（1900円税抜）以上無料のネットのお店。品ぞろえも充実
爽快ドラッグ	品物が他の店舗より比較的安価で手に入る。ここも特徴はケンコーコムと似ているお店
アマゾン	書籍類は送料無料が多い。中古品（新品同様）で安く買えるリンクもある品揃えは多岐にわたる。注文して比較的早く品物が届くようです。
比較サイト	商品の使用感、ランキング、どこで買うと安いか（最安値）、等、商品を買うときに参考になるサイトの総称。

楽天、ヤフーは大手のサイトなのでご存知だと思いますので、割愛します。

## 具体的な項目

### 《口腔ケア》

口腔ケアは、特に注意するケアのひとつです。一人で磨ける方でも、定期的に歯科の診療を受けること。虫歯の有無、歯周病、入れ歯の具合などをみてもらいましょう。

食事をおいしく食べてもらうためにも、不可欠です。

#### 【助かるもの】

##### 歯磨き粉・・・症状に特化したもの

何が一番ひどいかによって、(しみる、歯周病、口臭) 選ぶこと。無数にあるので、選択のポイントは症状にあわせて買う事です

##### 歯ブラシ・・・介護ブラシ

介助が必要な場合です。歯医者さんに相談するとよい

同じタイプで安いものがみつければ、シフトするのもよいとおもいます。

例 (クリアデント 広栄社 要介護 3・4・5用)

##### 入れ歯用洗浄用品

案外、どのメーカーだったか忘れるものですが、必需品。分からないときは、歯医者さんに聞いてみる。

##### リップクリーム (合成界面活性剤不使用のもの)

くちびるが乾燥して辛くなる方が多いです。女性の方が特に気にされます。

ほんのり色づくタイプもあるので、おしゃれを気にする方にお勧めです。

### 《スキンケア・ボディケア》

加齢により、肌トラブルがでやすいので、注意が必要です。肌が丈夫だという方でも低刺激で、肌に負担の少ないせっけんや、ボディソープを選ぶほうが無難。

背中ニキビ、しっしん、あせも、などは、皮膚科のお医者さんにお薬を処方してもらうこと。普通に薬局にあるぬり薬は使わないこと。また、デイサービスなどに通う場合、入浴させたい場合は、できるだけ、せっけんなど持参すること。何人も入るからです。ケアは万全です、といわれるかもしれませんがそれとなく聞いてみましょう。

本人の肌の状態が気になるときは、迎えに来たスタッフさんに伝えておくことも大切です。

#### 【助かるもの】

##### 石鹸

無添加せっけんが、いろいろでています。ボディーソープ、洗顔せっけん等肌に負担のないメーカーを下に例としてあげています

例) シャボン玉せっけん、ミヨシ無添加せっけん