

オーキッドだよりVOL.10 8月号

毎日猛暑が続きます、皆様体調は大丈夫でしょうか？

利用者の皆様は元気に過ごされています。朝夕の涼しい時間を見計らい、散歩に出られたりして夏の空気を感じておられます。8月は一年で一番大きな行事となっている夏祭りがあります！！利用者様は浴衣を着て出店巡りやゲームをします。職員が総出で屋台・ゲームを催す予定です。家族様も時間が許す限り、是非ご参加下さいませ。



photoalbum こもれび

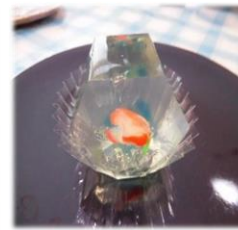
～利用者様の日常をお届けします



Hawaii



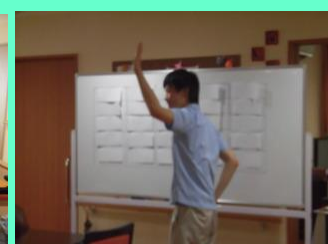
今月のカフェは、涼しげな和菓子でした。お花の形の練り切りやあんこの金魚が入っている寒天など、職人さんは凄い！！目も楽しませてもらいました。



夏にぴったり！ハワイアンバンドの方たちに来ていただきました！！皆様レイをかけてもらい、ムード満点。ハワイの優しい歌と美しい声を聞き、ハワイの景色が広がったようでした。

和 (ショートステイ) の日常

オーキッド、ショートステイ和の日常です！ある時はカフェにお茶をしに行ったり、ある時は居室でゲームやかき氷作りです。いつも笑顔にあふれていて、パワーをもらいます！！



利用様作品コーナー



フラワークラブ



手芸クラブ



書道クラブ

熱中症を引き起こす要因

身体要因

- 男女差** 全体的には発症率は男性の方が女性より高い。
- 年齢** 65歳以上で女性の発症率が著しく高くなる。室内での発症リスクが高くなる。
- 健康状態** 腎臓の障害、腎臓不足、朝食後、発熱、下痢など
- 体力** 運動不足
- 暑熱慣化** 暑さ慣れが不十分

環境要因

急激な温度変化

暑くなり始め **急に暑くなる日** **熱帯夜の翌日**

着衣 吸汗素材・速乾素材 **無糸の素材**
帽子・日傘 **ネクタイ等で首元を締め**

行動要因

運動や労働の強度と時間
(軽度でも長時間続くと注意！)

軽度

- 掃除(電気掃除機)
- 洗濯
- 炊事
- 縫紉

中等度

- 掃除(掃く・拭く)
- 布団の上げ下ろし

熱中症予防法4カ条

- 1 連休前からインターバル歩歩を習慣的にを行い、運動後にコップ1杯の牛乳を飲む。**
- 2 熱中症予防情報を利用して行動計画を立てる。(以下は平成25年7月現在)**
 - 農業者 熱中症予防声かけプロジェクト 熱中症の注意情報「暑さ指数」
<http://www.hitosuzumi.jp/>
 - 知事庁 暑害注意情報
<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/index.html>
 - 日本気象協会 熱中症ゼロへ 熱中症指数
<http://we-mecenet.jp/netsuzero/>
- 3 こまめな水分補給を心がける。** *自分の喉には注意
 - のどが渇く前から、こまめに飲む。
 - 0.1~0.2%食塩水を飲む(1リットルの水に小匙5分の1の塩)
 - 麦茶1リットルに対して梅干半個を溶るのもよい。
 - 冷やして飲む。
- 4 室温が28℃以下になるようにエアコンを調節する。**

高齢者のための熱中症予防指針

気温	区分	注意事項
31℃以上	危険	空調のある部屋へ
28~31℃	厳重警戒	外出は避ける
25~28℃	警戒	炎天下を避ける
25℃未満	注意	作業時は十分な休息を取る

(日本気象学会熱中症予防研究会発表による)

高齢者のための熱中症豆知識

高齢者は熱中症になりやすく、また回復も遅れがちです。こまめな水分補給などの予防策をとりましょう。

熱中症は5月の連休前から暑さ慣れなどの期間を始めるのが効果的です。また炎天下ばかりでなく室内でも熱中症は起こります。暑熱慣化を十分に行いましょう。

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 野本 茂樹

熱中症は3段階に分けられる

熱中症(軽症) **熱痙攣** **熱失神**

- 足・腕・股部の筋肉に痙攣(こむら返り)
- めまい・立ちくらみ

熱中症(中等症) **熱疲労**

- 激しい喉の渇き
- 頭痛
- 脱力感
- 吐き気
- めまい
- 気失う

熱中症(重症) **熱射病**

- 意識障害(言葉がわからない、無反応)
- 発汗停止
- 手足が震える
- 身体がひきつる
- 手足が動かない
- 気失う

すぐに救急車を呼んでください！
119番

暑さに強い身体をつくっておこう

- 5月の連休明けから熱中症が発生する！
→急に暑くなっても、身体が暑さに慣れていない。
- 暑熱慣化：運動や作業を始めて3~4日後
→汗をかくための交感神経活動が活性化する。休眠状態にあった汗腺が目覚めてくる。
- 3~4週間後
→汗に無数の塩分が出ないようにするホルモンが分泌され始め、熱中症を防ぐようになる。

運動トレーニング 暑くなる前(連休頃から) **交感神経**

インターバル歩歩

できれば5月の連休明けから運動トレーニングを始めましょう。3分間の「ささか歩歩」の後、3分間の「ゆっくり歩歩」をセットで1日に5回以上、週に3~4日繰り返す。早朝や夕方に行う。交感神経・運動トレーニングを行うと、暑さに対する抵抗力が高まる！

運動後にコップ1杯の牛乳を飲む (山本博, 2009)

牛乳のような糖とタンパク質を豊富に含んだ食品を摂取すると、より暑さに強い体になる。

適切な室温設定

- 高齢者は皮膚の温度センサーが鈍化(暑さを感じにくい)！
→冷房の温度調節や衣服の着脱が遅れる！
- 居間に温度計を用意して、居間の室温を管理する。
- 冷房の設定温度は28℃以下にする。

高齢者は皮膚の温度センサーが鈍化！

行動性体温調節が遅れる！
(冷房の温度調節・衣服の調節など)

冷房時には、身体から水分が失われるので注意が必要！

家族やまわりの人達が、目配り・気配りする。

こまめな水分補給

- 大量の発汗による脱水症状
→水分不足 発汗によって身体から大量の水分が失われる！
しかし、水だけの補給ではダメ！かえって血液が薄くなる(水中毒を引き起こす)！
→塩分不足 発汗によって水分ばかりではなく塩分も失われる！
- 0.1~0.2%食塩水を飲む！
1リットルの水に小匙5分の1の塩
- [麦茶と梅干]もお勧め！
麦茶 0.5~1リットルに対して梅干半個
梅干にはクエン酸が多く含まれているので疲労回復に役立つ
梅干がなければ、漬物や塩昆布でもよい
- 運動や労働を始める約30分前にコップ1杯飲む！
- 運動や労働中も、のどが乾く前にこまめに飲むことが重要！
*スポーツドリンクなら、塩(ナトリウム)を40mg/100ml以上含むものがいい。ラベルの栄養成分表示でチェック。
*塩分を調整されているのは、主治医にご相談ください。

高齢者は口渇感が低下！ **脱水症状によって崩れた水分補給が十分にできない。** **体液のバランス回復が遅い。**

水分+塩分 補給が必要！

高齢者栄養摂取のポイント優しい献立について



キューピー株式会社の方に、講師に来ていただき、高齢者の献立について勉強しました。高齢者の方が取るべき栄養やとろみをつけること等、短い時間ではありましたが、たくさん学べました！

8/2(木) 心 フラワークラブ
8/3(金) 訪問理美容
8/9(木) 絆 手芸・工作クラブ
8/16(木) 絆 フラワークラブ
8/17(金) 訪問理美容
8/20(月) 夏祭り
8/21(火) カフェクラブ
8/23(水) 心 書道クラブ
8/28(火) 訪問理美容

随時ホームページのカレンダーにもアップしていきますのでご確認ください。