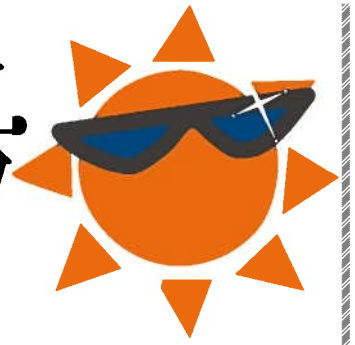


さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 TEL:0745-85-2525

令和7年8月号

今年の夏は、日傘を使う男性をよく見かけるようになりました。毎日毎日暑い日々が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

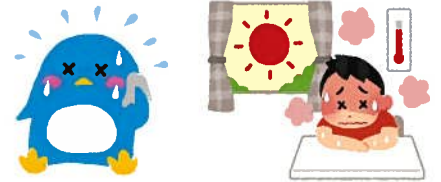
あいさつのように「あつい、あつい」と言っても、少しも涼しくはなりません、ついつい言ってしまいます。

さて、8月に入って「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわからない」などの症状がありませんか。これといった病気でもないのに、身体の不調が続いてしまう。この症状は「夏バテ」かもしれません。

暑さは来月も続くようです。対策をしっかりと行って、夏をしっかりと乗り切りましょう。

【夏バテの主な原因と症状】

- ・ 汗をかいたことによる水分とミネラルの不足→脱水症状
- ・ 暑さによる食欲不振→栄養不足
- ・ 暑さとエアコンによる温度差→自律神経の乱れ



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう。

【夏バテを防ぐ生活習慣】

①こまめな水分補給

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

②温度差や体の冷やし過ぎを防ぐ

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。

③入浴時は湯船につかる

暑い日には、ついシャワーだけで済ませてしまいがちですが、寝る1時間前に湯船につかると睡眠の質が上がります。

④睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎますから、タイマー機能を活用しましょう。

⑤栄養バランスの良い食事を心がける

夏バテしにくい身体づくりのためには、栄養バランスの良い食事が大切です。タンパク質、ミネラル、ビタミンをしっかりとりましょう。朝食を抜かないことは当然として、少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

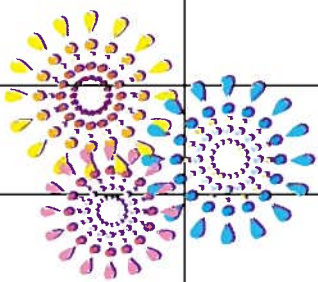




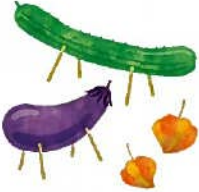




事務長：長田滋朗

8月

行事

予定表

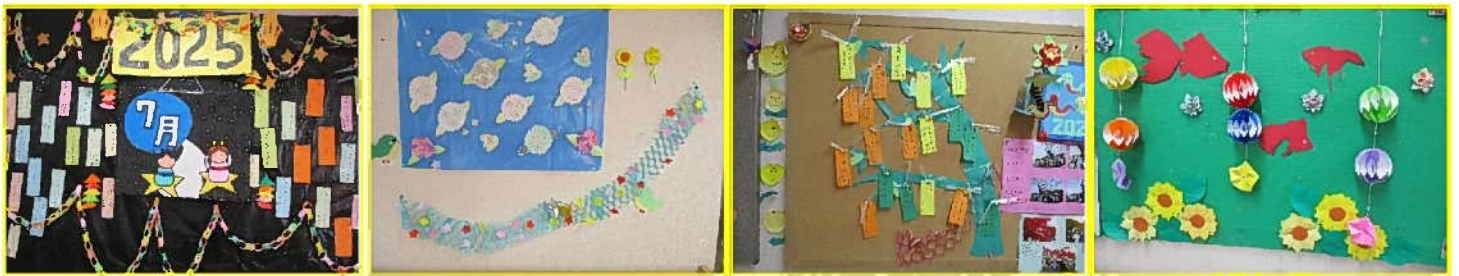
日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	金			17	日		
2	土			18	月		
3	日			19	火		
4	月			20	水		
5	火			21	木		
6	水			22	金		
7	木			23	土		
8	金			24	日		
9	土			25	月		
10	日			26	火		5 F 夏祭り
11	月	山の日	デイケア夏祭り	27	水		
12	火		3 F 夏祭り	28	木		
13	水			29	金		
14	木			30	土		
15	金			31	日		
16	土						

夏祭りは、午後から各フロアにて行います。(4 F は 7 / 2 4 に実施済)



8月になりました。今年も『酷暑』の毎日が続いています。熱中症厳重警戒、警戒アラートが毎日見られ、近畿地方一円厳重警戒、危険ランクとなっています。暑い夏を元気に過ごすために、熱中症対策に努めていきましょう。

熱中症にならない為に、1.規則正しい生活、2.バランスよい食事、3.十分な睡眠、4.適度な運動、となっています。室内では、対策しなくても大丈夫と考えがちですが、室内でも熱中症になり救急搬送されるケースが増えています。自分の感覚に頼らず、積極的にエアコンを利用し、水分補給にも努めましょう。療養者様へも、リハビリテーション後、食後、おやつ時間等、水分補給を促しています。しばらく暑さは続きますが、元気で夏を乗り越えましょう。



外出、泊について

◎施設内は、ご利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。

高齢者介護施設は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。奈良県内の感染症発生状況は減少し『0』ではありませんので日頃より、体調観察、発熱などの症状がある方については、速やかに検査を実施しマスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取りくみを継続しています。

ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。

◎皆様へお願い

貴重品、金銭は管理が困難であり紛失される可能性があります。食品については、普通食を摂取できない方や治療食を摂取している方へ飴を配られることがあり、事なきを得ましたが、窒息事故が発生することも考えられました。食品はご持参されましても返却または廃棄させて頂くことになり、また事故等ありましても責任は負いませんのでご了承下さい。御理解御協力の程よろしく申し上げます。

◎面会時のお願い

○発熱、咳、等の感冒症状、体調不良の方の面会はお控え下さい。

中学生以下の方の面会もお控え下さい。また、面会時はお互いに必ずマスクを装着してください。

○飲食は原則禁止です。感染対策もありますが、施設より提供している食事以外の物を摂取しての体調変化(嘔吐、下痢など)、面会中の食事、お菓子、ジュースなど飲食中の窒息事故等については、責任を負いませんのでご了承下さい。

業務課：石田



8月のフロア便りは看護師が担当します。年々夏の気温が上昇し今年も猛暑と堪えがたい日差しが注ぎます。夏になり色々な花も咲き、景色もきれいで外出される場面も増えるのではないのでしょうか？

体調不良に襲われることなく、楽しく日常生活を送って頂くため今回は「脱水症」「熱中症」についてお話させていただきます。

◎まず私たちの体は… 体の半分以上は水分で出来ています。この水分は「体液」と呼ばれ体にとって大切な役割を担っています。その体液は主に水と電解質(塩分など)で出来ています。その含まれる割合は年齢によって変わります。

生まれたての赤ちゃん…90% 乳幼児～小学生…70～80% 中学生～成人…60% 高齢者…50%

◎脱水症、熱中症… 体重の2%以上の体液が失われると脱水症に陥ります。

【症状として】微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少などがあります。

脱水症になると熱を逃がす働きが悪くなり、体温が下げられず体温上昇により様々な機能に障害を引き起こしてしまいます。また脱水症と異常高体温により熱中症が起こってしまいます。

◎熱中症にならないための注意点

子供…体温調節機能が未熟で熱中症になりやすく、また大人に比べて身長が低い為、熱くなった地面からの熱の影響を受けやすい為注意が必要です。

成人…屋外作業や、スポーツのときの熱中症が多くみられます。暑い場所や暑い時間をさけて行動しましょう。

高齢者…屋内での熱中症が多く、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。エアコンも積極的に使用しましょう。

熱中症の予防のポイント

- 喉が渇かなくてもこまめな水分補給。(塩分補給も忘れないで)
- 外出時には短時間でも暑さを避ける工夫を
- エアコンなどの室温、湿度を適切に保つ
- 日頃から体調を整える



経口補水液を自宅で作ることができます。

水500mlに対し塩1.5gと砂糖20g、レモン汁を混ぜてよく溶かすだけで完成。

(経口補水液は塩分濃度が高いので普段の水分補給には適していません)



食事で水分補給しましょう

1日の水分補給の目安は2リットルですが、飲み物だけに頼ると夏バテにつながります。食事からも水分補給ができることを知っておきましょう。

食に含まれる水分量	
ご飯1膳 (150g) 約90cc	トマト小1個 (100g) 約95cc
茹でそうめん1把 (170g) 約120cc	ブロッコリー5房 (100g) 約90cc
豆腐1/3丁 (100g) 約90cc	バナナ1本 (100g) 約75cc
	桃1個 (150g) 約80cc



令和7年8月1日付の「[介護保険負担限度額認定証](#)」「[介護保険負担割合証](#)」の提出がまだの方は、8月中にご提示ください。**利用料計算に必要です。**

また、[介護認定の更新](#)をされ、新しい「[介護保険証](#)」がご自宅に届きましたら、1階事務所にご提示ください。(こちらも、利用料計算に必要です)

歯科往診等をご希望される方は、「[後期高齢者医療資格確認書](#)」をご提示ください。よろしくお願いいたします。



さんとびあ号担当：石田・井上