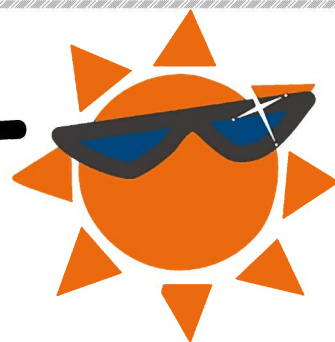


さんとぴあ号



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6年8月号

今年は、世界で一番熱い夏！！

最近寝不足の方も多いのではないのでしょうか。日本では夜中に始まり深夜に決勝しがちなパリ2024オリンピック。

東京五輪は1964年と2021年の2回開催されました。前回のパリ五輪は1924年の開催でしたので100年振りの開催です。



PARIS 2024

この原稿を書いている大会7日目の8月1日、日本は新たに銅メダルを獲得し、金8個、銀3個、銅5個の総数16個となり6位、金メダルの数はフランス、オーストラリアと並んで3位となっています。

こんな熱いオリンピック競技も11日まで。この号が皆様のお手元に届く頃には寝不足も少しはマシになっていることでしょう。



さて、今年も過去最高の気温となるような猛暑日が続いていますが、皆さま、体調はいかがでしょう。熱中症への対策につきましては、7月号でお知らせしていますので、こまめに水分を取り休憩を取り入れるなど、しっかりと予防していきましょう。



今月は、熱中症の症状をお知らせいたします。はじめは「手足がつる」「立ちくらみ」「めまい」「筋肉痛」「こむら返り」などです。また、汗が止まらない、あるいは、汗が出ないなど「汗のかき方がおかしい」というものもあります。他にも「なんとなく調子が悪い」「すぐにつかれる」というのも初期症状です。症状が進むと「頭痛」「嘔吐」「虚脱感」「倦怠感」「集中力低下」「判断力低下」などが起こります。応急処置をしても症状が

改善されない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼んでください。

さて、個人的な熱中症対策として、炎天下での作業では空調服を使っています。電動ファンを組み込んで外から空気を取り込むという仕組みです。結構膨らみますし動作音も静かとは言えませんが、汗を奪って体温を下げてくれるため、麦わら帽子とセットなら、なんとか作業ができています。しかしながら、このようなものは日進月歩で、新聞を読んでいると、服の下に着用してスイッチを入れると冷却や加熱をしてくれる、着るエアコンも発売されたようです。難しい仕組みは良くわかりませんが、スイッチひとつで猛暑を乗り切れるのなら、是非体験してみたいものです。



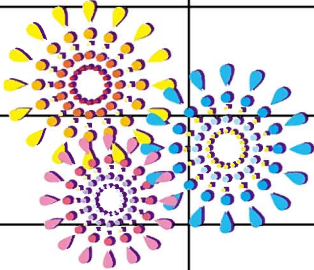
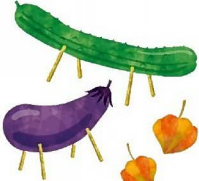
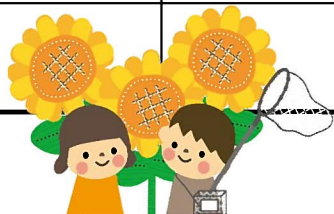
気象庁によりますと、この8月も日差しが強く気温がグングン上昇して猛烈な暑さが続くようです。連日の暑さなどの影響で体調が元々思わしくない場合、熱中症のリスクがもっと高まります。無理をせずに予定を変更することも大切です。繰り返しになりますが、熱中症対策を万全になさってください。

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	木			17	土		
2	金			18	日		
3	土			19	月		
4	日			20	火		
5	月			21	水		
6	火			22	木		
7	水			23	金		
8	木			24	土		
9	金			25	日		
10	土			26	月		5 F 夏祭り
11	日	山の日 		27	火		
12	月	振替休日		28	水		
13	火		3 F 夏祭り	29	木		
14	水			30	金		
15	木		2 F 夏祭り	31	土		
16	金						

夏祭りは、午後から各フロアにて行います。（※4 Fは7/29実施済）



さんとぴあ今日この頃



いよいよ本格的な暑さを迎える8月になりました。照りつける太陽と青々とした葉っぱが本格的な夏を感じます。夏休み真っ最中の子供たちは海やプール、遊園地、花火大会など、元気で楽しんでいる様子をニュースでみる事が多くあります。他にも、夏といえば、『スイカ』『甲子園』『夏祭り』『かき氷』など行事や風物詩が多くありますね。

お盆には、友人や親類、お孫さん、兄弟姉妹の方とお会いになる機会も多くあると思います、楽しい時間を過ごせると良いですね。その時には、熱中症対策にも注意してください。よく言われる水分補給はもとより、規則正しい生活、運動と休息、食事にも注意して毎日、元気で過ごしましょう。

※七夕、夏祭りと施設内では、引き続き、製作や書道、歌など、皆様に楽しんで参加して頂けるような、取り組みをしていきたいと思っています。



施設内は、御利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。5月には、施設内でも新型コロナウイルス感染症の発生がみられました。予防接種をされていることもあり、皆さん重症化されることなく経過し治癒されました。

介護施設では、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取り組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。

【面会時のお願い】

面会時はお互いにマスクを装着し、飲食は禁止です。また、体調が悪い、感染症の方が身近におられた等がありましたら、面会はお控え頂きますようお願い致します。

面会中、席を離れるときは、必ず事務所内の職員へお声かけ頂きますようお願い致します。利用者様、お一人になり転倒・転落事故の発生がありました。ご家族様、御利用者様の、面会時間が楽しい時間となりますように、御協力の程よろしくお願い致します。

業務課：石田



8月のフロア扱いは看護師が担当します。

耐え難い暑さが続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか？暑い夏にせめて気分だけでも涼しくなるよう外出時や散歩などに少しでも涼しく感じる夏の良さを見つけながら歩いてみるのもいいのではないのでしょうか。

高齢者に多い夏の病気には「熱中症」「脱水」「夏バテ」「冷房病」「脳梗塞」「夏風邪」等があります。夏風邪を予防するには屋外で付着したウイルスを洗い落とす為「手洗い」「うがい」を習慣にしましょう。

暑さが続く毎日熱中症のリスクが高まり熱中症にかかるとめまいや頭痛、だるさ吐き気等の症状が表れ場合によっては命にかかわることもあります。夏は汗をかかなくても少しずつ体の水分が奪われています。特に高齢者は水分が不足しても喉の渇きが鈍くなり我慢をしてしまうことがあります。トイレに何回も行くのが嫌で水分を抑える等の状態で、知らない間に重篤な熱中症になっていることがあります。栄養のバランスを意識し食事をしっかりととりこまめに水分補給をとるように心がけて下さい。脱水症状は水分が失われるだけでなく塩分も失われてしまいますので水分と同時に補給するようにしてください。このような症状を早期発見するため血压、体温、脈拍測定食事、飲水量、排泄の観察を行ない、『いつもと違う』という気づきに心掛け日々の業務にあたっています。

他職種と連携し、情報共有をしながら少しでも施設内での生活を安心して、穏やかに過ごしていただけるように、日々努めてまいります。

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てきしていません)



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。

食事に含まれる水分量

ご飯1膳 (150g)
約90cc



茹でそうめん1把 (170g)
約120cc



豆腐1/3丁 (100g)
約90cc



トマト小1個 (100g)
約95cc



ブロッコリー5房 (100g)
約90cc



バナナ1本 (100g)
約75cc



桃1個 (150g)
約80cc



令和6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、介護認定の更新又は延長をされ、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。よろしくお願いいたします。(こちら、利用料計算に必要です)



さんとぴあ号担当：石田・井上