

年々、春と秋の間隔が短くなり、気温が高く、更に暑さも続く期間が、長くなっています。気圧差や高温にからだ慣れていないため、体調を崩す方も多いのではないのでしょうか？梅雨時期から、熱中症に気をつけなくてははいけませんね!!

熱中症で気をつけることを3つ紹介

その1 脱水症と水分不足

体から水分、塩分などの電解質が失われた状態です。頭痛、めまい、吐き気をはじめとした様々な症状が現れます。脱水症は室内でも起こります。国の統計では、約9割は65歳以上の高齢者が屋内で起こっています。また、屋内で亡くなる方の9割は、エアコンを使用していませんでした。



脱水症が続くと、血液がドロドロの状態になり、循環器系の疾患を引き起こすこともあり、大変危険です。のどの渇きを感じにくくなる高齢者は、**脱水に気づかず重症化**することもあります。一日に必要な水分摂取量は1.2リットルが目安です。水や麦茶、白湯がよく、一度にたくさん飲むよりも、**少しずつこまめに飲みましょ**う。

「また、水分が必要な理由の一つに、体の老廃物を排出するために、おしっこ(尿)を作る必要があるからです。」**高齢者は水分を蓄積する筋肉が減っており**、特に汗をかく夏は、体の水分が不足してしまうことが多いです。飲料ではなく、アイスクリームやゼリー、くだものを食べることも水分補給になります。

その2 室温・湿度調整

湿度が高くなると、汗が乾きにくくなり、体温が下がりにくくなります。熱中症対策として、一般的に推奨されている室温は、28度以下です。また、室温が28度以下でも、『**湿度が75%を超えると、熱中症リスクが高まる**』ため、上手に室内の湿度を管理しましょう。ご自身では衣類の調整、また扇風機もいっしょに使うことで、風の流れを良くしましょう。扇風機を使う際には、風が直接体に当たらないように、風の向きにも注意しましょう。



その3 低栄養

加齢とともに、高齢の方は、食が細くなることが多いです。熱い夏は、冷たい物ばかりに偏らないようし、汁物や煮物など温かいニユーも適度に食べるようにしましょう。



電子レンジを上手に活用し、夏野菜に、豆腐や卵、肉や魚などのタンパク質をのせ、レンチンで温かい一品に早変わり!!

高齢者は、『**タンパク質不足**』に注意が必要なので、食品量が少なくても、食品数を増やすことを心がけましょう。

また、おいしく食べるために、しっかり噛むことも大切です。歯みがきや入れ歯のお手入れ等、お口の健康にも気を付けるようにしましょう。

梅雨時期から要注意!!夏の食中毒

高齢者は免疫力が低下しやすいため、特に注意が必要です。食中毒の原因として、『細菌6割・ウイルス3割・その他(科学物質や寄生虫、自然毒)』となっています。『**つけない・増やさない・やつける**』ために、手指や使用する物品はきれいに保つ、食品の保管場所や、保存期間に気をつけましょう。もちろん、手洗いをすることも大切です。



【認知症予防に脳トレをやってみよう】
色文字カードにチャレンジしてみましょ!!

赤・青・黄・緑・黒文字を読むのではなく色を答えましょ!!

赤・この場合、赤ではなく答えは「あお」

青・青ではなく答えは「きいろ」

黄・黄ではなく答えは「あか」

緑・緑ではなく答えは「くろ」

黒・黒ではなく答えは「みどり」となります。

では早速始めてみましょ!!声を出して色を答えてください。

黒・赤・白・緑・赤・青・緑・黄・青・白・赤・緑・黒・赤・青・黒・赤・青・黒・赤・青・黒・赤・白・青・緑・黒・赤・白

どうでしたか?つられて文字を読んでいませんか?でしたか? タイムを計り、毎日かかった時間を記録しておく、脳が活性化していることに、気づくかもしれませんね!



赤の答えはあおが正解

わくわくサロン紹介

わくわくサロンが立ち上がって2年が経ちました。立ち上がった時に、包括だよりも紹介させて頂きましたが、設立当時と何も変わらず、皆さん元気でパワフル!



体を使った活動や脳トレや、音楽が大好きで、全力で楽しみ、みんな仲良く、笑いの絶えないサロンです。からだを使った運動やゲームをしても、中途半端にはせず、『全力で楽しみ最後までやり切ろう!』という気持ちの方が、多いように感じます。これからも、笑顔でわくわくできる、楽しいサロンにしましょね!



ちよこっという話

体が不自由な方が、中華料理店に昼食を食べに行った時のことです。座敷は大変なので椅子の席が空くまで、待たせてもらおうとしたそうです。

それを見た、親子づれの家族が声をかけてくれました。

『私たち和室に移りますよ!』と、席を譲ってくれたのです。周囲に気を配ることができる、そんな両親に育てられたお子さんは、優しい大人になるのだらうな!と感じたそうです。

ちよこっという話募集中!包括職員までご連絡をお願いします。 ☎36-4723



みんなにエール



緑川 平治さん (79歳)

自宅に何うと、元気な声で私たちを迎え入れてくれました。

スッキリきれいな玄関アプローチと、庭にはたくさんさんの盆栽がありました。何がすごいのかというと、雑草がないこと!!庭の盆栽の間も、とてもきれいです。草が目について、気になったら手のひらに少しでも抜くそうです。

自宅内も、きちんと整理されていたので驚くと、『近くに物があるのがダメなんだ。親もそうだったから自分も同じなんだね』と昔を振り返り話されていました。

『盆栽が好きなんですか?』と質問すると、草花は花が咲けば何でも好きです!』と、平治さん。

色彩豊かな花々は、見ているだけで癒されますものね!

『今はやめてしまったけれど、20年程、町の盆栽会に入っていたんだよ』と教えてくれました。本当は一年中花を楽しみたいけれど、なかなか無いんだよ』と話していました。

今の趣味は、旅行だそうで、『ただ家に居てもつまらないからどこにでも行きます!』と力強く断言されていました。



全国津々浦々、旅行しているそうですよ!!
楽しみの一つに、毎日の晩酌もあるようです。『生きがい』と笑って話されていました。『昔は、男は台所には、立つもんじゃない!』と言われていたけれど、今は自分でおつまみも作るそうです。香りの強い野菜(山菜)は好きではなかったけれど、『70歳を過ぎた頃から食べれるようになった。75歳を過ぎてから初体験が増え、大人になった!!』とまた笑っていました。

平治さんは、話し声も大きくしっかりとっていて、何でも『やってみよう!!』という前向きな気持ちで素晴らしい!!と感じました。

畑には沢山の種類の野菜と花を育て、楽しんでいるようです。

あさかわ川柳

● 母の日に 満天の星 露天風呂 ヒサ

● 花曇り 山の緑も 目立つ頃 加子

● 可憐花 誰が名付けた 犬ふぐり チョ

● 前向きに 生きてほのぼの 姫女苑 ミツエ

短歌

● 郭公の遠音ききつつまどろみぬ那須野

の森に至福のひと日 ばんくら村夫

生活支援コーディネーター生田目のお宝発見!!

小野町・浅川町ボランティア交流会

5月29日(金)に、有償ボランティアの視察研修・交流会のため、小野町に行きました。昨年度、浅川町にボランティアの視察に来られたことが縁で実現しました。小野町の方々と、いろいろな意見交換ができ、お互いの活動の様子や、課題、解決方法などを話され、活発な意見交換の様子が見られました。

意見交換会後の昼食タイムでは、おいしいお弁当を食べながら、小野町の方と一緒に談話し、楽しい時間を過ごすことができました。今後の活動のモチベーションアップにも繋がる、有意義な交流会になりました。

新しい職員の紹介

浅川町地域包括支援センターの職員体制が、新しく変わりましたので紹介していききたいと思います。

① 矢内裕子

保健センター所長兼浅川町地域包括支援センター所長

② 佐川トシエ

主任介護支援専門員・地域のネットワークづくり・介護予防マネジメント・介護の相談

③ 志賀さちえ

社会福祉士・高齢者世帯訪問・介護の相談

④ 江田陽子

社会福祉士・介護予防マネジメント・介護の相談・権利擁護

⑤ 生田目真由美

生活支援コーディネーター(ボランティア担当)

⑥ 鈴木瑞絵

介護予防事業従事者・主に地域サロン担当



浅川町包括支援センターは、今年の4月から新体制となり、計6名となりました。地域の皆さんが安心した生活が送れるよう、一緒に考え、取り組んでいきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



『オレンジガーデン ほっとはあと』

5月21日(木)に開催されたほっとはあとでオレンジガーデンを作りました。参加者の中から希望する方が協力し、マリーゴールドの苗をプランターに植えつける作業を行いました。



前日に、苗や土、肥料など、ボランティアさんに教えていただきながら、代表メンバーと職員みんなで買い物に行きました。ほっとはあと当日は、手際よく苗を植えつけ、素敵なオレンジガーデンのプランターが完成し、包括支援センター玄関前に並びました。たくさんさんのオレンジ色の花が咲いてくれるのが楽しみです。

花が咲き終わった後、種を取り、次年度、その種を育ててくれる場所が広がり、浅川町で認知症啓発のシンボルカラーである『オレンジ色の花』が増え、認知症の普及啓発活動に繋がればいいな』と思っています。ご自宅でマリーゴールドを育てている方は、ぜひ種や苗を、包括までご持参いただけると嬉しいです。

認知症になっても、安心して自分らしく暮らせる町づくりのための、チームオレンジのプロジェクト活動に、協力よろしくお願いします。

