

Heart To Heart

ゆりん

2016 夏号



特集

『 高齢者の熱中症の原因と予防 』

行事ダイジェスト

◆ 4月・5月合同誕生日会

◆ 6月誕生日会

○ 新人職員・異動職員紹介

○ 作業療法とは・・・

特集

『 高齢者の熱中症の原因と予防 』

毎年、夏になると熱中症のニュースが流れます。熱中症の患者の多くは「高齢者」ということを皆様ご存知ですか？

高齢者の熱中症の原因は？



* 体内の水分量が少ない *

普通、成人の体内水分量は約60%といわれていますが、高齢者の場合、約50～55%と少なくなっています。その上、喉が渇きにくいいため水分補給が少なかったり、頻尿の心配から水分摂取を控えてしまう傾向があるため、若い人に比べて脱水に陥りやすいのです。

* 暑さ・寒さの感覚が鈍くなる *

高齢になるにつれて、暑さ・寒さの感覚が鈍くなってしまいます。その為、暑さを感じなかったとしても高温の場所にいれば、体温は上昇してしまい、体内の水分も奪われてしまうのです。

* 体温調節機能の低下 *

人は汗をかくことで体温を下げることができます。ところが、高齢になると汗をかきにくくなり、体温が下がりにくいというえ、室温も高温となれば危険な状態になってしまいます。

* 持病を抱えている人が多い *

高齢になると、糖尿病や腎臓などの持病を抱えている人が多くなります。持病を抱えている上に体力が低下している高齢者は、若い元気な人に比べて、熱中症になった時、一気に重症化してしまう可能性が高いです。多少具合が悪くても持病のせいかもしれないと思い込み、対処が遅れるといった事も重症化の大きな原因のひとつです。



Heart to Heart YUURIN

熱中症の対策と予防

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



外出時

- ★ 薄着を心掛ける
- ★ 日傘や帽子をかぶり直射日光を避ける
- ★ 飲み物を持っていく
- ★ 涼しい場所を知っておく
- ★ 一番気温の高い午前10時～午後2時は外出を控える
- ★ 困った時や緊急時のために、かかりつけの病院や自宅の連絡先などを持ち歩く
- ★ 体調が悪くなったら無理をせず、周りの人に声をかける

室内で過ごすとき

- ★ 帰宅後、窓を開けて風を通す
- ★ 入浴時は換気扇を回し、室温を下げる
- ★ 室内の見えやすい場所に温度計を置き、室温を調整する
- ★ 少しでも暑さを感じたら、我慢せずに扇風機やエアコン（クーラー）を使用する
- ★ カーテン・すだれ等を使用し、直射日光を避ける
- ★ 時間を決めて、水分補給をする

水分補給について



喉が渴いてからではなく、こまめに飲むことが大切です。汗をかいた時は、塩分も失われるため、スポーツドリンクが適しています。コーヒー・お茶・アルコールには利尿作用があるため、普段の水分補給には、水が適しています。スイカ・メロン・桃といった水分が多い果物もお勧めです。糖分が気になる方は、食べる量を調節してください。また、スポーツドリンクも糖分が多いため、水で薄めることをお勧めします。

もし、熱中症になったら・・・

めまい、立ちくらみ、足がつった時などは、そのサインを見逃さずに涼しい場所へ移動し、首筋や脇の下、足の付け根などの太い血管の通っている所を保冷剤などで冷やすようにしてください。頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感などの症状があれば、病院搬送が必要になってきます。また、けいれん・意識障害・高体温・手足の運動障害などの症状があれば、入院して治療が必要になってきます。

そうなる前に、気をつけましょう！！



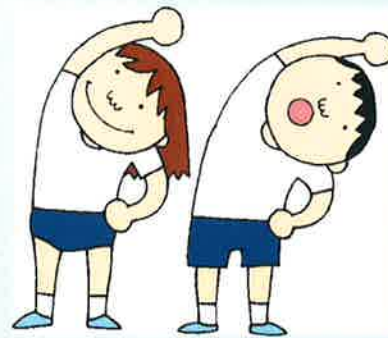
Heart to Heart YUURIN

トレーニングマシン開放PR

毎月第二、第四土曜日・・・開放時間 4:20~5:00※・・・料金などは一切取りません

トレーニング機器紹介

ローイング・・・腕と肘の曲げ伸ばし運動、肩の周りと背中筋肉を使い、姿勢の改善
・体の安定性の改善・猫背の改善・肩甲骨(へき)の動作性の効果が期待されます。



ニューステップ・・・手と足を同時に動かす運動、全身の有酸素運動による循環器系持久力の強化・手足の筋力強化・歩行姿勢の修正獲得の効果が期待される。



レッグプレス・・・足の曲げ伸ばし運動、足の筋肉を使い、立つ動作、座る動作、歩く動作
全身の活動量の維持の効果があります。



この他にもいくつかトレーニングマシンがありますが、是非実際に来られてからご自身で是非体験されてみてください。ゆうりに入所されている方の面会の後に、どんなトレーニング機器があるのか見学されるだけでも構いませんので、職員一同お待ちしております。今回の熊本地震に際して、エコノミークラス症候群を発症され入院、又死亡に至られたケースも見受けられました。そういうことも念頭において考えますと、日頃からの定期的な運動は非常に重要になってくると思われるので、毎月第2、第4土曜日の夕方4:20~5:00の短い時間ではありますが、是非ご利用の程よろしくお願ひします。

4月・5月合同誕生日会

4・5月度合同誕生日会を開催いたしました。

前震と本震をうけたものの、皆様無事に誕生日を迎えられました。
“健康と笑顔を大切に”とスタッフ共々に元気一杯お世話させていただきます。



6月誕生日会 ～懐メロ愛好会様～

6月度の誕生日会は懐メロ愛好会を迎えて、皆様笑顔いっぱい歌い上げられました。
7名の利用者を讃えつつ、みんなの心が一つになって楽しみながらの誕生日会でありました。



新人職員紹介



理学科 理学療法士 本田 七美

4月に新しく入社しました。本田七美と申します。まだ分からないことも多くありますが、皆様にご指導いただきながら成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

居宅 介護支援専門員 山田 美和子

5月から居宅でお世話になってます。

まだまだ知らないことも沢山ありますが皆さんに助けられながらひとつひとつ勉強していきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



厨房 栄養士 稲田 博子

栄養士の稲田です。

心と身体に美味しい料理をお届け出来るよう頑張ります。

よろしくお願いいたします。



異動職員紹介

訪問看護ステーション 准看護師 松崎 美紀

4月より訪問看護に勤務させて頂く事になりました。約13年間療養課でお世話になり、訪問看護では何もかもが初めての事ばかりで管理者の白濱ナースに教わりながら、まだまだ力に慣れていませんが、思いやりをもって利用者の方々に接して日々頑張っています。よろしくお願いいたします。



相談室 介護支援専門員 作増 雅子

療養課から異動してきました。

療養課には約6年在籍していましたが、相談・施設ケアマネ業務は初めての経験ですので、初心に戻って日々、勉強です。

頑張りますので、皆様どうぞよろしくお願い致します。



理学療法士（PT）と作業療法士（OT）

それぞれの名前を聞いた事があると思います。それぞれリハビリを行うスタッフではありますが、それぞれの役割がある事をご存知ですか？そこで今回は作業療法士についての仕事内容と役割をご紹介します。

○作業療法士は、こころとからだのリハビリを行う専門家

作業療法士が行うリハビリの目的とは、「身体障害者と精神障害者の応用動作能力と社会的適応能力を回復させること」であります。手工芸や芸術、遊びやスポーツ等の「創作活動やレクリエーション」、日常動作である「生活活動」などの「行為」と通し、次の段階である「社会復帰する為の訓練」をさせて、日常生活をスムーズに送るための複合的な動作が可能になるよう、リハビリテーションを行います。

日常生活をスムーズに送るためには、この3つの能力を維持・改善させていきます。その3つの能力とは、「基本的動作能力（運動や感覚・知覚、心肺や精神・認知などの心身機能）」「応用的動作能力（食事やトイレ、家事などの日常で必要となる活動）」「社会的適応能力（地域活動への参加、就労・就学）」です。これらの能力を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目標にします。

○作業療法士の活動内容

学習療法



趣味活動



手工芸



園芸療法



Heart to Heart YUURIN

INFORMATION



通所ランチ作り

チラシ寿司に、海老やイクラ、錦糸卵、貝割れ、海苔をトッピングしていただきました。

見た目が華やかなので、皆さん喜ばれていました。寿司飯をうちわであおいでもらったり、つぎわけてもらったり、利用様と一緒に作りました。



Heart to Heart YUURIN

INFORMATION

ゆうりんの行事予定

7月 1日(月) 誕生日会・
ひかり保育園慰問

8月 20日(土) 納涼祭

9月 19日(月) 敬老会

4月に熊本大地震があり、早いもので、二ヶ月が過ぎようとしています。

今回の経験で地域のつながりや仲間の支え合い、お互いを気遣う大切さなど、沢山気づきがありました。

又、日常の防災準備の必要性も実感しました。ゆうりんスタッフも皆様の不安を少しでも取り除くお手伝いと、元気をお届けできればと思っています。

「頑張ろう！八代」を合言葉に、皆で、この困難を乗り越えましょう！！

医療法人社団 優林会
介護老人保健施設 アメニティ

ゆうりん

- 介護老人保健施設
- 短期入所療養介護事業
- 通所リハビリテーション事業
- 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーション
- 訪問リハビリステーション
- 八代市地域包括支援センター
- 介護予防指定事業所

〒866-0891 熊本県八代市古閑浜町 3401
TEL 0965-33-8880(代) FAX 0965-33-7500
<http://www.yuurin.or.jp>
E-mail info8880@yuurin.or.jp

編集者後記

年々と暑い日々が多くなってきているように感じますが、皆さん、何か夏バテ対策などされていますでしょうか。私は毎年どくだみ草せんじて、麦茶として飲んでいきます。どくだみ草は漢方薬とも言われています。皆さんも夏バテなどしない様、一日三度の食事をしっかりと、夜はゆっくり寝てください。最後になりましたが、28年度新聞委員をこれからも宜しくお願い致します。

新聞委員 西田 由美子