

室内にいても、熱中症になる方は多いですよ

高齢者を熱中症から守るのは、皆さんのまなざしです。



ちょっと早めのスイカ割りでした。
(実は6月の写真です)

毎年この季節になるとお話ししなければならぬのが、熱中症の話題です。熱中症の予防には、高温の環境に長時間身体を晒さないことと、適度な水分摂取、それに加え、汗で奪われてしまった塩分の補給が大事になります。高齢の方の場合、冷房を嫌ったり、夜間トイレに起きてしまうからと昼間水分を摂るのを控えてしまったりと、熱中症になるリス

クがもともと高いのですが、認知症になってしまふとそのリスクはさらに高いものになります。自律神経がうまく働かなくなり、「暑い」「寒い」という感覚が分からなくなるため、真夏でも厚着をしてしまったり、暑い部屋の中でも、少し体に風が当たっただけで「寒い」と仰って上着を着込んでしまわれます。私たちは体内の水分が不足すれば、自然に喉の渴きを覚えて水を飲みますが、認知症が重度に進むと、仮に喉の渴きを感じられてもそこから「水を飲む」という行為に繋がらなくなってしまう。目の前に水が入ったコップがあっても、それが自分が飲んで良いものなのか判断がつかない、人によっては毒が入っているから飲まないという方もおられます。認知症が進行している場合、「目の前に置いておけば、喉が渴いて勝手に自分で飲む」というのはご本人にはかなり難しいと言えます。

また、嚥下機能（液体や食べ物を飲み込むということ）がうまく働かなくなりがちです。一度失敗してむせてしまうと強く記憶に残り、それを恐れて水を飲むのを敬遠してしまうこともあります。もちろん誤嚥のリスクも命に関わることでですので、トロミをつける、また市販の経口補水液にはゼリー状のものもありますので、そうしたものをご提供して飲み込みやすくすることも大事です。

塩分摂取に関しては屋外で仕事をされる方のように汗をダラダラかき続ける人でなければ食事で摂れる塩分で充分で、水にも塩を入れるのはむしろ塩分の摂りすぎという考えもあります。食の細かい高齢者の場合はそれでは足りないというケースもあり得ます。お医者さんから塩分摂取の制限を受けている場合を除けば、やはり意識された方がいいようです。そういう意味で味噌汁というのはかなりバランスがいいと言えますが、これも誤嚥リスクがあります。トロミもいいと思いますが、お麩などを入れてそれに含ませ、食べ物として水分を摂取いただくのも一つの方法です。

いずれにせよ、高齢者の方を熱中症から守るのは、ご家族や周囲の人々によるこまめな環境チェックと飲みやすい水分の提供を工夫していただくことが重要だと言えます。

スタッフ紹介

五月号でスタッフ紹介を行いました。その後さらに新人スタッフの入職と人事異動がありましたのでご紹介させていただきます。

米村慎一



鳥取県鳥取市出身

7月よりおたきほうむから千代田會館に移動してまいりました米村です。千代田會館は先輩職員だけでなく利用者様からお仕事を教えていただける素敵な環境で感動いたしました。小規模多機能施設の特性を活かし、長年住み続けたこの地域の皆様にご恩返しさせていただきたいです。よろしくお願いたします。

守屋大介



東京都八王子市出身

今は八王子におりますが、出生は杉並・高円寺です。千代田會館で働かせていただくのも何かの縁かもしれません。介護のお仕事はまだまだ勉強する事が沢山ありますが、よろしくお願いたします。

千代田夏祭り

今年は9月7日(日曜日)に開催することになりました。詳しくは別紙で。



七月七日は、年に一回織姫と牽牛(彦星)

が天の川を境に会える日……とは聞いていますが、そもそも彼と彼女はなぜ離れ離れにならなくてはいけなかったんでしょう？よく知らなかったこの機会に調べてみたのですが、二人とも天の機織りと牛飼いです。大事な仕事をしていたにも関わらず、恋人になつてから仕事そっちのけでいちゃいちゃし過ぎたものだから、神様に怒られちゃったんだそうですね。従って、短冊に願い事を書く内容は色恋ものなどはNGなんだそうです。ことしもたくさん願い事を飾りました。



ご利用を検討されている皆さま

お気軽に下記電話番号までご相談ください。

ご本人さまやご家族さまの見学を随時受け付けております。



東京メトロ丸の内線方南支線
中野新橋駅から徒歩1分
木造京町屋風の建物です



倶楽部千代田會館とケアネットのホームページ
<http://www.yayoi-home.com/takinou.php>

集めています

ケアネットでは、引き続き地域貢献活動の一環として、「ペットボトルキャップ回収」を行っております。集まったキャップはワクチン等に交換され途上国の医療等に役立てることが出来ます。地域でご協力いただける方がいらっしゃいましたらお気軽に倶楽部千代田會館までお持ちください。またご家族のかたは送迎のドライバーまたはケアマネにお渡しいただければお預かりします。

小規模多機能ホームとは、地域の高齢者の方がいつまでも顔なじみの地元で、住み慣れた家でお過ごしいただくための様々なサービスをご提供する、高齢者のための施設です。