

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 5年 5月号



高齢者の熱中症



熱中症は、暑い季節に体内の熱を外に逃がすことができずに体温調節ができなくなる病気です。今年は、3月に入ってから季節先取りの温かさが続き、各地で桜の開花が統計開始以来最も早い観測となったところが多くありました。この先も暖かい空気が流れ込みやすいため、暑い日が早まる予想です。

5月は清々しく過ごしやすい時期ではありますが、日差しが強いと気温が上昇し、夏を思わせる陽気となることがあります。急な暑さで熱中症にならないよう、服装を工夫したり、適度な運動を行ったりするなど暑さに負けない体づくりが大切です。今年の夏は、気温は平年並みか高く、猛暑となりそうです。梅雨時期の降水量はほぼ平年並みの見込みですが、局地的な大雨には注意が必要です。

今年の夏も早い時期から厳しい暑さが予想されており、暑熱順化など、熱中症への早めの備えが必要です。暑熱順化とは身体が暑さに慣れることです。暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。さらに皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや体のだるさを防ぐことができます。また、汗腺で作られる汗は、毛穴から出る前に塩分が血液中に再吸収されます。暑熱順化すると、この塩分の再吸収がさらに高まり、塩分の喪失が予防され脱水にもなりにくくなります。暑熱順化をするには無理のない範囲で汗をかくことが大切です。軽い運動や湯船につかる入浴で意識して汗をかくことが対策につながります。体を暑さに慣らすことが肝要です。なお、暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。

毎年多くの方が熱中症で亡くなりますが、その多くが65歳以上の高齢者です。高齢に加え、一人暮らしや、精神疾患、心疾患、糖尿病などの持病があると発症リスクは上がります。また、高齢者の熱中症は、日常生活の中で起きています。屋内でも数日かけて徐々に脱水と栄養不足、体力の消耗が進み、熱中症に陥ります。高齢になると、体内の水分量が低下し、のどの渇きを感じにくくなり水分補給が遅れがちです。汗をかきにくく熱が体内から逃げづらくなり、暑さも感じにくく、エアコンなどもつけずに過ごされることもままあります。コロナ禍での外出控えと閉じこもりがマイナス要因にもなります。

では、熱中症の予防対策はどうでしょうか。1. 室内を涼しく保つ。就寝中もエアコンを室温28℃、湿度70%程度に保つことが大事、冷えすぎ予防に窓を少し開けておくのも賢明です。2. こまめに水分補給を心がけること。大量に汗をかくような際は、塩分入りの経口補水液などを飲むのがよいでしょう。起床後、入浴前後、就寝前などにコップ一杯の水分補給を習慣づけるのもよいでしょう。3. 暑さに慣れること、体力の維持強化のために適度な運動やバランスのとれた食事を心がけ、水分とミネラルの豊富な夏野菜をしっかりとること 4. 人とのつながりを増やすこと。熱中症は、本人が異変に気付かないまま発症し進行するため、周りの人が体調をこまめに気かけ予防対策を促すことが大切です。

熱中症は、時として命を奪う危険な病気ですが、十分注意をすれば予防可能であり、早め適切な対応で、治療も可能です。十分注意をして、これからの暑い季節を乗り切りましょう。

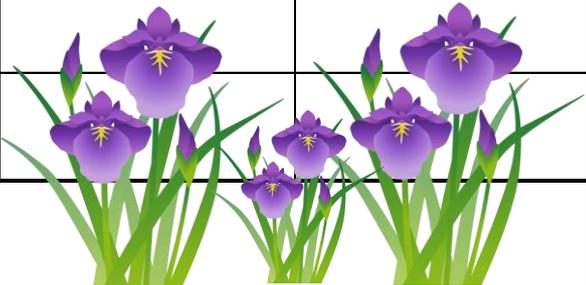
施設長 越智祥隆





5月行事予定表



曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1 月			17 水			
2 火			18 木			
3 水	憲法記念日 		19 金			
4 木	みどりの日 		20 土			
5 金	こどもの日 		21 日			
6 土			22 月			
7 日			23 火			
8 月			24 水			
9 火			25 木			
10 水			26 金			
11 木			27 土			
12 金			28 日			
13 土			29 月			
14 日			30 火			
15 月	31 水					
16 火						

誕生日会をはじめ、5月の行事予定は、
 新型コロナウイルス及び感染症予防のため、全て中止となりました。

さんとぴあ 今日この頃



5月に入り、山々の緑がまぶしく感じ、一年でも過ごしやすい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ゴールデンウィークがあり、少し汗ばむ日あったり、寒いなあと感じる日もあったりと、体調にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。

季節の花は桜に続き、牡丹や石楠花などの花が見ごろとなり、楽しい気持ちで過ごすことができますね。桜の時季には、施設裏の町並み川沿いの桜を、デイケアご利用者様や入所者の皆様と職員と一緒に花見へ行くことが出来ました。暖かく良い天気でしたので、ゆっくり桜の下で過ごしました。桜の花びらを拾い集めては、お隣の方の手のひらや髪へのせて楽しまれている方もおられ、微笑ましい光景を見ることが出来ました。



「新型コロナウイルスの対応について」

施設では、集団生活のため感染対策は継続していきます。「マスクを着ける」生活に変わりはありません。日常生活を楽しく、安心して過ごして頂けるように引き続き、健康管理と感染対策に努めてまいります。5月8日以降【5類】の扱いとなりますが、ゴールデンウィーク以降には【第8波】よりも感染者が増える【第9波】が来ると予想されています。お互いの体を守ることを第一に考えて行動をしていきましょう。



「リモート面会について」



リモート面会は継続中です。新型コロナウイルス感染症の分類が、5月8日以降【5類】になっても、医療機関や高齢者施設では、感染対策を講じていなくてはなりません。短い時間ではありますが、楽しいお時間をすごして頂けたらと思います。少しでも、利用者様や家族様が安心してゆっくりと面会できるようにと考えております。ただし、今後の感染状況によっては、面会を中止する場合がございますのでご了承ください。

業務課：石田

フロア便り

柔らかな春の日差しが感じられる季節となりました。フロア便り4月号の担当は3階フロアです。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい季節でもあるため、3階フロアでは利用者様の健康維持のために下記の取り組みを考え実施しています。

- ・レクリエーションで体操を取り入れた適度な運動
- ・美味しい食事をとって頂くための嚥下体操
- ・集団での立位・歩行訓練
- ・手先の運動や脳の活性のための、書道や塗り絵等



コロナウイルスが落ち着き、ご家族の方と元気に再会できる日を心待ちにされている利用者様のために、その人に合ったケアを行い穏やかに生活して頂けるよう支援していきます。

担当：3階フロア職員一同



事務所の窓上に、燕が巣を作っています。時々、親燕がちょこんと座っている時があるので、卵を温めているのでしょうか？雛が巣立つまで、しばらくの間温かく見守っていただきますよう、お願いいたします。

多くの方にさんとぴあ榛原を知っていただくために、さんとぴあ榛原のプロモーション動画が完成しました。4月11日から宇陀市自主放送チャンネル「うだチャン11」とYoutubeでご視聴いただけます。うだチャン11では、宇陀市政なうで1日6回放送しています。

Youtubeをご視聴の際は、右のQRコードを読み取ってください。スマホやタブレットから気軽にご視聴できます。また、宇陀市の広報「広報うだ」にも今年の12月号から「さんとぴあ榛原からのお知らせ」を毎月掲載しています。バックナンバーは宇陀市のホームページで閲覧できます。



担当：石田・井上

