

もみの木デイケア便り 7月号



梅雨の真ただ中、天候不順により各地の被害が気になります。先日の大和の大雨にもビックリさせられました。皆様に被害はなかったでしょうか。

さて、梅雨が明けますと暑い夏がやってきますね。熱中症の話題が毎日のように報道されています。室内でも熱中症になるということで、もみの木デイケアではこまめな水分摂取を心掛けております。ご自宅でも室温・湿度・水分摂取には十分に気を付けてお過ごし下さい。

介護スタッフより

7月のカレンダーは向日葵畑です。ジメジメとした梅雨の季節を吹き飛ばし、夏が待ち遠しくなるようなカレンダーが出来上がりました。



6月の個人作業として、ペットボトルを使用した風鈴を作成しました。サインペンで絵を描かれたり、お好きなシールを貼られたりと、とても素敵な風鈴が完成しました。

風鈴の音で涼んでいただけたらと思います。

看護スタッフより

暑い日が続き、脱水症が起こりやすくなっています。高齢になると、感覚機能が低下し、喉の乾きを覚えにくくなる傾向があります。また、腎臓の機能が低下し老廃物を排出するために多くの尿量が必要となり、身体の水分も失われやすくなります。



トイレに行くのが大変なため水分を控える方もみられますが、とても危険な事です。水分を多めに摂取するように心掛けましょう。

避難訓練を行いました

5月26日に避難訓練を行いました。訓練では当日の利用者様全員に階段を降りていただきました。利用者様に参加いただくのは初めての試みでしたが、無事に終わることが出来、職員もホッといたしました。今回、避難訓練を行ったことで問題点・改善点が明らかになり、また、利用者様からのご意見も頂けたので、今後の参考にしていきたいと思います。



リハビリスタッフより

～夏バテしない体をつくる～



今回は、夏バテ対策についてご紹介いたします。

①夏バテとは・・・

人の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調節します。その体温調節機能が気温の変化に対応できず働かなくなると、自律神経調節機能が低下し、体の不調が現れる症状を「夏バテ」といいます。

②日常生活から考えられる主な原因として、

1. 室内外の温度差による自律神経の乱れ
 2. 高温多湿の環境による発汗の異常
 3. 熱帯夜による睡眠不足
- があります。

③夏バテの症状として、様々なものがありますが、主に以下のような症状があります。

- | | |
|---------------|----------|
| 1. 全身の疲労感、倦怠感 | 2. 無気力 |
| 3. イライラ | 4. 熱っぽい |
| 5. 立ちくらみやめまい | 6. むくみ |
| 7. 食欲不振 | 8. 下痢や便秘 |

④対策として、

1. 栄養のある食事をきちんととる。
→量より質が大切で、とくにビタミンやミネラルを補給する必要があります。
2. 水分をとる。
→暑い夏には汗として水分がどんどん失われていきます。したがって、水分の補給が必要です。
3. 睡眠をとる。
→睡眠をとることで、疲れがとれ自律神経が調整されます。寝不足は体力の低下も伴いますので、十分な睡眠が必要です。
4. 冷房を効かせ過ぎない。
→冷房が効きすぎていると、体温を調節する機能が鈍くなってしまい、やがて自律神経に不調をきたしてしまいます。理想は、部屋の内外で温度差が5度以内になるように調節しましょう。また、上着をこまめに脱ぎ着し、冷房から身を守りましょう。



適度な運動は、自律神経を調節し、体内環境を整えてくれます。次回は、夏バテに効果のある運動(ストレッチ)を紹介していきます。