

● 早めの熱中症対策を!

GWが終わると夏へ向かって気温もどんどん高くなつていきます。エアコンや扇風機の手エックは早めに行つておきましょう。また、水分補給の習慣づくりを始めていかなければなりません。水分補給は年齢にかかわらず必要なことです。ふじしろ/若芝でも500mlのペットボトル飲料の手配を済ませました(笑)。

■ 熱中症の症状

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさ・吐き気
- ④ 汗がとまらない
- ⑤ 体温が高い・皮膚が赤い
- ⑥ まっすぐ歩けない(危険)
- ⑦ 呼びかけに反応しない

(危険)

顕著な症状が出てからでは、少し遅いかもれません。疑わしいというレベルで早めの対処が必要です。すぐに涼しいところへ移り、水分補給をして体を休めましょう。



■ 熱中症の予防・対策

シーズンを通して暑さに負けない体作り・体調管理が基本です。食事や睡眠をしっかりとりましょう。

- ① 水分をこまめにとろう
少量でも多頻度で補給しましょう。
- ② 塩分をほどよくとろう
塩アメなども販売しています。過度にとる必要はありません。
- ③ 睡眠環境を快適に!
通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に活用してグツスリと眠るように心がけましょう。
- ④ 丈夫な体が基本
バランスの良い食事を基本に自分の体調をしっかり把握していきましよう。調子が悪ければ無理をしない!

冷却グッズもいろいろあります。上手に活用してみましよう。



■ 4月あれこれ

▽恒例のお花見
お花見はワクワクします。本当に楽しみにしてくださいませ。ですので、職員も気持ちをこめてご一緒させていただきました。



右上: お花見
中上: こいのぼり作り
こりゃ、立派だ
左上: 近所に藤の花が
咲いていました。
きれいだねえ~
右下: 手作りおやつ
中下: 揚げ物だって挑
戦しますよ!
左下: 白玉だんご
おお~。
上手にできた
ねえ~

デイサービス若芝 (地域密着型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (困日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士10名、認知症ケア専門士5名、
看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ4名

<http://www.com-work.jp/>

◆ご利用可能情報
お気軽にご相談ください。

6月	通常営業です。 日曜日のみお休みです。	
7月	17日(月)	祝日ですが通常営業
8月	11日(金)	祝日ですが通常営業

◆夏場にかけてのお休み情報

認知症ケアの工夫 疾患別ケア(3)

●排泄場面での疾患別ケア

「認知症だから」と決めつけずに、トイレの回数が多くなる原因について適切に情報収集をする必要があります。

■原因はひとつではない

頻尿とは日中8回以上、夜間2回以上の排尿があることです。加齢により腎臓や膀胱の機能が低下したり、前立腺肥大や過活動性膀胱といった病気で頻尿になることもあります。

尿を出すことに課題がある場合と、尿をためることに課題がある場合があるだけでなく、トイレ動作が課題になることもあります。「トイレの場所がわからない」「動作がスムーズに行えない」ということです。

また、高血圧や心不全などの病気のために利尿作用のある薬を服用している場合もあります。薬の影響も考えてみましょう。



表1 排尿障害の症状と原因

	種類	原因
尿をためる機能の障害	腹圧性尿失禁	尿道括約筋の緩みにより、咳やくしゃみ、腹圧がかかった時に起こる
	過活動膀胱	膀胱が過敏となり急に強い尿意が起こる
	切迫性尿失禁	膀胱炎や過活動膀胱のため尿意を我慢できない
尿を出す機能の障害	溢流性尿失禁	膀胱の収縮力が低下し、じわじわ漏れる
混合の障害	頻尿	過活動膀胱、前立腺肥大、膀胱炎、残尿不安、ストレス
排泄動作障害	機能性尿失禁	見当識障害、実行機能障害、注意障害、運動機能の低下

(「認知症ケア最前線」より)



食の豆知識

鯉の辛子味噌で

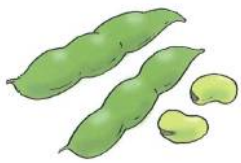
刺身に薬味は付きもの。鯉ならニンニクや生姜ですが、江戸っ子は辛子味噌で食したとか。辛子をよく練って酢味噌に加えたもので、足が早い鯉を食べる知恵でした。



旬をいただく

空豆

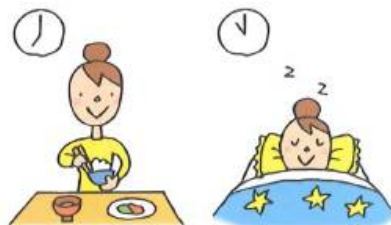
さやが上を向いてなるので、その名がつけました。タンパク質、ビタミンB群、銅やカリウムが豊富で疲労回復や血圧降下に役立つと言われています。鮮度が落ちるのが早いです。



食養生

むくみ

暴飲暴食、疲労、冷えを避けて、腎臓やリンパ系をいたわりましょう。就寝3時間前までに夕食を済ませ、水分や塩分を取り過ぎないように。利尿作用のある小豆やハトムギ、腎機能を高める黒ゴマや海藻類は積極的にとりましょう。



おうちで手づくり らっきょう漬け

できたてはシャキシャキした歯ごたえで新鮮なおいしさ。熟成が進むと餛色になり、味もしみて歯ごたえも変化します。



※参考：海の精クラブ
<http://www.uminosei.com/ryohri/>