



● スーパー猛暑

気象庁の発表によると、今年の夏は西日本を中心にスーパー猛暑日が多くなるとのことです。

■ スーパー猛暑日?

気温が37度を超える状態を意味します。体温よりも高い気温となりますので熱中症のリスクが格段に高まります。

〈気温〉

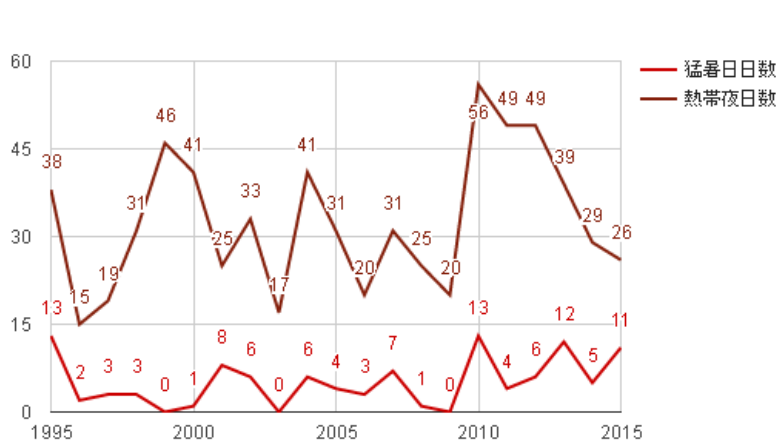
スーパー猛暑日…37℃以上
猛暑日…気温が35℃以上
真夏日…気温が30℃以上
夏日…気温が25℃以上

今年の夏は、このスーパー猛暑日になる日がたくさんあると気象庁が発表したのです。熱中症になる人がいつもより多くなるでしょうから、こまめに水分を取るなどして注意する必要があります。

実は、最近の3年間は8月の平均気温で考えると例年よりも控えめな夏だったので

＜8月の平均気温＞

| | |
|-------|-------|
| 2007年 | 29.0℃ |
| 2008年 | 26.8℃ |
| 2009年 | 26.6℃ |
| 2010年 | 29.6℃ |
| 2011年 | 27.5℃ |
| 2012年 | 29.1℃ |
| 2013年 | 29.2℃ |
| 2014年 | 27.7℃ |
| 2015年 | 26.7℃ |
| 2016年 | 27.1℃ |



■ 水分補給は絶対!

いずれにしても夏が暑いのは変わりありません。水分を補給しなければ脱水症状になりますので、少量を回数多く摂ることで、常に潤っている状態を維持するイメージです。

■ 5月あれこれ

▽活動しやすい季節
暑い日もありましたが、過ごしやすい時期ということで、散歩に出かけたり、創作活動も積極的に取り組んでいただけました。
「ちよつと一休み」なんてペーパ配分をされたりして、さすがベテランの皆様です!



右上: 端午の節句でかしわ餅
右: 創作調理企画で、具だくさんのおいなりさんを作りました。
上: 早くもスイカの登場!
左上: アジサイ壁面装飾
左: 本物のアジサイ(笑)



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。

| 月 | 日 | 情報 |
|----|--------|------------------------|
| 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(4)

●レビー小体型認知症の トイレ場面

レビー小体型認知症は「幻視」「パーキンソン症状」「認知機能の変動(日によって認知力に差が出る症状)」などの症状があります。初期には記憶障害は目立ちません。

| 種類 | 排泄行動における主な障害 |
|--------------------|---|
| 認知障害 (認知機能の低下時) | トイレの場所が分からない トイレに行ったことを忘れる 次の排泄動作が分からない |
| 幻視 (見間違え、錯覚) | 便座にうまく座れない トイレに行くときに障害となるものが見える トイレでない場所で排尿する |
| パーキンソン症状 | すくみ足、動作緩慢、手先がスムーズに動かない、 トイレに間に合わない、衣服の着脱ができない |
| 自律神経症状 | 頻尿、便秘、尿失禁 排泄中に意識を失う |
| レム睡眠行動障害 | 夢と現実が混然し、適切な排泄行動がとれない |

■特徴を考えて

レビー小体型認知症は、自律神経症状がみられるため、

頻尿や便意がちになります。介護者がそのような症状を知らずに対応すると「先ほどトイレにいったばかりですよ」と言ってしまうこともありま。す。レビー小体型認知症は、アルツハイマー型認知症と異なり、記憶やコミュニケーション機能が比較的保たれていることが多いのです。

「トイレに行きたい」という訴えは「幻視のためトイレに行くのが怖い」「尿失禁の心配」など、自分の症状を自覚されていることも多いです。不安が強くなることも多いので、考えられるため、症状を理解し、本人の精神的ケアに努めることも不安軽減につながります。

(「認知症ケア最前線」より)



利用者の訴えをやめさせる方法を考える

トイレが見える席に移動するなど、利用者の安心する方法を考える



食の豆知識

嘉祥(かじょう)の梅

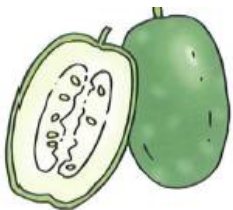
会津には6月16日未明に採った梅で梅干を作り、旅立ちに食べると災難を逃れるという言い伝えがあり、その梅干を嘉祥の梅と言うそうです。「梅はその日の難逃れ」に通じる。



旬をいただく

とうがん

夏野菜ですが、切らずに冷蔵所に保存すれば冬まで保存できるため「冬瓜」という名がつけられました。平安時代から親しまれたきた野菜で水分がたっぷりです。



食養生

食あたり

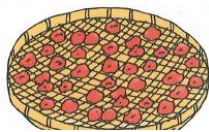
予防が肝心です。食物繊維が多く、発酵食品(味噌、醤油、梅干、漬物)が含まれる伝統和食なら、腸内の善玉菌が増えて腸は元気!肉や魚を食べる場合は、鮮度に十分注意して、コショウやわさびなどの薬味を添えて、見た目と2倍の野菜と一緒に食べましょう。



おうちで手づくり

梅干づくり

「梅はその日の難逃れ」朝、梅干しを食べると一日元気に過ごせるという言い伝えがあるように梅干は毎日の健康を支えてくれる食品です。



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