



# 謙仁会 在宅介護支援事業所



今年も暑い夏が来るようです。次の点に注意し暑い夏を乗り越えましょう。

夏の適切な温度・湿度の目安…**温度 24℃～28℃ 湿度 45%～55%**

**水分補給** 夏場は汗をかいたため体内の水分が不足しがちです。ご高齢の方は体内に水分を蓄える筋肉が減っているので特に脱水には注意が必要です。一度にたくさん飲むよりも、**少しずつこまめに**水分をとりましょう。水やお茶ばかりでなく、アイスクリームやゼリー、果物など喉の通りも良くおいしく水分がとれる物もおすすめです。**喉の渴きを感じる前に**水分補給をするようにしましょう。

**室温調整** 暑い時期の**室温調整は命にかかわるほど重要なこと**です。一般的に熱中症対策には室温 28℃以下にすることが推奨されています。湿度が高いと汗が発汗しにくく、熱中症にもなりやすくなり日常生活では室温が 28℃でも**湿度が 75%を超えると熱中症のリスクは厳重警戒レベル**に高まるそうです。



## 避難はいつから？緊急情報の警戒レベル

「警戒レベル 3 で避難の準備、警戒レベル 4 で避難」

警戒レベル 5:「緊急安全確保」	警戒レベル 4:「避難指示」
警戒レベル 3:「高齢者等避難」	警戒レベル 2:「大雨・洪水・高潮注意報」
警戒レベル 1:「早期注意情報」	

### ●自宅の備蓄品（最低3日分用意しましょう！）

食料品など	生活用品	熱中症対策	感染症対策
飲料水：1人1ℓ	歯磨きセット	クーラーボックス	マスク
スポーツ飲料：大人1人1.2ℓ(熱中症対策)	入れ歯洗浄剤	保冷剤	手指消毒用アルコール
レトルトのご飯	紙おむつ	冷却タオルなど体を冷やせるもの	石鹸・ハンドソープ
タンパク質を取る為の、缶詰やレトルト食品	生理用品	サーキュレーターやハンディファン	ウエットティッシュ
カセットコンロとボンベ	持病のくすり	<b>万が一の場合に備えてできる準備をしておきましょう。</b>	



### 職員紹介



介護支援専門員 福田 美智子

この度、1年間のユートピア在宅事業所への出向を終えて帰って来ました。また、新たな気持ちで頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

# 謙仁会 在宅ケアサポートセンターだより

居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 訪問介護事業所

電話 24-9388 FAX 22-1120 令和5年8月発行 44号

謙仁会ホームページ <http://www.kenjin-kai.com.html>

8月です！**暑い日**が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

今年は新型コロナウイルス感染症も5類となりマスク着用は個人判断となりました。外出の機会が増えたという方も多いのではないのでしょうか？しかし、まだまだ感染症対策に気をつける必要があります。夏の暑さに負けず、健やかな毎日を過ごしていきましょう!!そこで、虚弱高齢者～フレイルと予防について紹介したいと思います。

## フレイルとは？

**健常から要介護へ移行する中間の段階**とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。高齢者の多くの場合、**フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています**。しかし、**適切に支援を受けることで健康な状態に戻ることができる時期**ともされています。

## ～フレイル予防～

<b>持病のコントロール</b>	持病コントロールの方法を教えてくださいなど、医師や薬剤師とうまく連携して、現在の状態を維持・継続しましょう。	<b>バランスの良い食事</b>	低栄養は、フレイルを起こす最大の要因です。さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取しましょう。
<b>感染症の予防</b>	食事、手洗い、うがい、ワクチン接種、口腔ケアなどで予防しましょう。	<b>口腔・嚥下機能を保つ</b>	飲み込みづらさがあったらそのままにせず、嚥下機能を保つリハビリなどを行きましょう。
<b>日常生活に運動を</b>	日常生活の行動に、少し運動を取り入れて、歩く時間や距離を延ばすなど、毎日続けられる方法を少しずつ始めましょう。	<b>社会との繋がりを持つ</b>	趣味のサークルや地域のボランティアなどで、人との関わりを持つことは、身体的、精神心理的フレイルの進行予防になります。

## ～フレイルの評価基準～

・0項目：健常 ・1～2項目：プレフレイル（フレイルには至らないが前段階） ・3項目以上：フレイル

項目	評価基準	項目	標準基準
体重減少	6ヶ月で2～3kg以上の体重減少	歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
項目筋力低下握力	男性<26kg、女性<18kg	身体活動	(1)軽い運動・体操をしていますか？
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。など		(2)定期的な運動・スポーツをしていますか？

## ☆出張介護教室致します☆

在宅ケアサポートセンターでは、電話や窓口での相談はもちろん、老人会や婦人会など町の寄り合いに出向き、支援されている皆様の不安の解消など少しでもお役に立てるよう介護教室（相談会）を随時受け付けております。

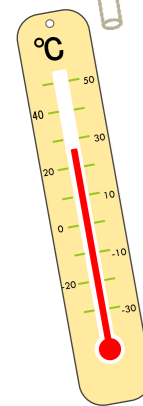


# 謙仁会 訪問介護事業所

8月は真夏の太陽がまぶしく、一年でもっとも暑さがきびしい季節です。連日の熱帯夜で寝苦しい夜が続く、少々バテ気味の時もあるかと思いますが、しっかりと栄養をとって暑い夏をのりこえましょう。また、節電をし過ぎず上手に使用して快適に過ごしましょう。

## 節電と健康

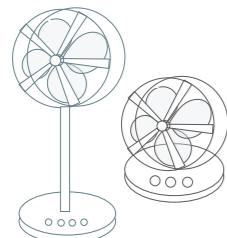
快適に熱帯夜を乗り切ろう！



熱中症の予防のためにも冷房機器を適切に使うことが重要です。エアコンの設定温度やモード、扇風機の位置を工夫して暑い夏を乗り切りましょう。

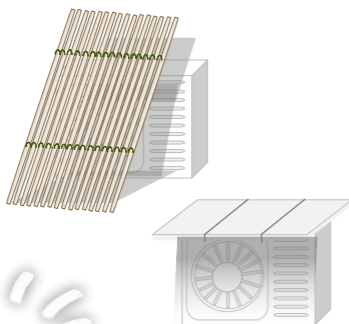
### 1. 扇風機やサーキュレーターの併用

扇風機やサーキュレーターは、消費電力量が少ないので、エアコンのみで冷却するよりも約5%~10%少ないエネルギーで快適な環境になります。



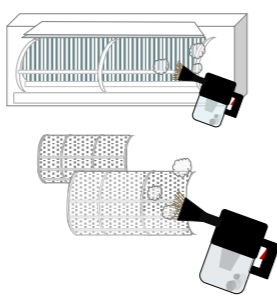
### 2. 室外機を温めない省エネ対策

エアコンの室外機に直射日光があたらないようにしたり、周囲の物をどかして風通しをよくすることで冷房の効率が上がります



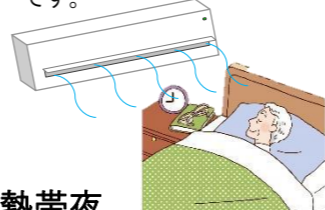
### 3. エアコンのフィルターを掃除

フィルターの清掃で冷房効率を上昇させれば、快適な室温にしながら約2%~5%の消費電力を減らすことが可能です。



### 4. 夜の熱中症は重症化しやすい熱帯夜こそエアコンの出番

26度設定で3時間・室内温度が上昇する可能性あり、一晩中つけた方が安全。除湿モードもおすすめです。



熱帯夜 夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上の夜

## 正解より楽しみながら脳をトレーニングすることが大切です。

人は誰でも年齢を重ねると脳内の血流が悪化してきます。そうすると、脳内にエネルギーを運ぶ酸素や糖分が不足してきて、認知機能にも影響してきます。そこで、**大事なことは、脳を刺激すること**です。脳トレは、脳内の血流を促進して、**認知機能の低下を防ぐ**ことができるのです。



### 二字熟語や2字の言葉

二字熟語や2字の言葉を結んで呼び仮名と一致するように完成させよう！

乙 初 養 朝 常 遺

音 生 女 憾 顔 夏

よ じ ゃ う  
お と め  
あ さ が お  
は つ ね  
い か ん  
と こ な っ

※答えは隣のページの下にあります。

### 二字熟語

線つなぎ

- ① 焼 け 石 に □
- ② □ の 目 に も □
- ③ □ 台 □ 暗 し

努力や手助けがわずかで、効き目がないこと。  
冷酷で無慈悲な人間でも、時には同情や憐れみを感じて涙を流すことがあるというたとえ。  
灯台の真下が暗いように、身近なことがかえって気づきにくいことのとえ。

## ことわざ六埋め



### 杖の向き握り方

人差し指だけ短い側を握り、残りの3本は長い側を握ります。

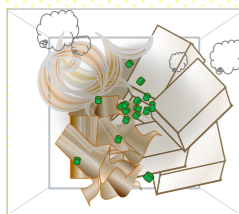


体重をかけるのでしっかりと握るようにしましょう。

## 豚バラが最高！肉豆腐

★豚肉には糖質の代謝に関わるビタミンB1が牛肉の約10倍！脂質が少なく暑い夏でも食べやすいヒレやモモの部位がおすすめ。玉ねぎと一緒に食すと吸収力が上がります。豆腐にはビタミンB1含め、体力低下を予防する良質なたんぱく質が豊富にふくまれています。

材料 豆腐・・・1/2丁 豚バラスライス・・・2~3枚 玉ねぎ・・・1/4個 ●水・・・120cc (1人分) ●醤油・・・大さじ1 ●みりん・・・大さじ1 ●砂糖・・・小さじ1 ●粉末かつおだし・・・小さじ1



【1】豆腐、豚ばら肉、たまねぎを食べやすい大きさに切る。

【2】豚ばら肉を炒めます。このとき油を入れずに炒め、豚ばらの油を引き出してください。

【3】肉に火が通り充分脂が出てきたら、たまねぎを入れて一緒に炒めます。

【4】たまねぎに火が通ったら●をすべて入れ、沸騰したら豆腐を入れます

【5】再び沸騰したら1分ほど煮て完成。

【6】再び沸騰したら1分ほど煮て完成。一度冷ますと味がしみておいしくなります。

# 訪問看護ステーション なないろ

## 熱中症の要因と症状

### からだ

- ・乳幼児や高齢者
- ・体に持病や障がいのある人
- ・体調不良 (寝不足、二日酔い等)

### 環境

- ・気温、室温が高い (28℃以上)
- ・閉め切った室内 (湿度65%以上)
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・風が弱い
- ・厚着をしている

### 行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

**熱中症を引き起こす可能性がある**

## 症状チェックと対処法

### 1 めまいや顔のほてり

初期症状としてめまいや立ち眩み、顔がほてる  
**安全で涼しい場所で水分補給**  
冷たいペットボトルで**体を冷やす**。

### 2 筋肉痛や筋肉のけいれん

筋肉がピクピクとけいれんしたり、手足がつる  
手足がしびれる等、**熱けいれん**の症状  
**涼しい場所で、水分・塩分補給**  
症状が改善しなければ、**病院を受診**。

### 3 頭痛、体

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。体がガクガクとひきつけを起こす等、**意識に異常がある時は、すぐに救急車を呼ぶ**。

### 4 汗のかき方がおかしい

拭いても拭いても汗が出てくる。または、**ぜんぜん汗をかいていない**。  
**脱水状態**であるため**水分・塩分補給**。

### 5 体温が高い

体温が高く触ると熱い。熱中症の初期症状では汗がでるため体温上昇はしにくいですが、大量の汗が出て、体内の水分が失われると汗をかくことができず体温が上昇熱中症による発熱(37.5℃以上)が起こる。  
**高熱時は、リンパを冷やしながらかつすぐに病院を受診**。

### 6 呼びかけに反応しない

体がぐったりして力が入らない。頭痛や吐き気がある場合。意識がはっきりしているか確認。涼しい場所で、水分・塩分補給。**意識がもうろうとしていれば迷わず救急対応**。吐き気があり、**水分・塩分補給できない時にも救急対応**。

(042)522-1111 (042)522-1111 (042)522-1111 (042)522-1111 (042)522-1111

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 謙仁会訪問看護ステーション なないろ

TEL: 042-522-1111 FAX: 042-522-1111