

1 6 5  
隔 月 刊

6月

http://www.netlaputa.  
ne.jp/~yamanote

# あたたかい介護をお届けします まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス  
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301  
●受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

## 梅雨時の脱水症について

副代表 西野 智子

五月晴れも長くは続かず、どんよりとした雲が垂れ込める日が多くなってきました。梅雨に入ると気温の変化が激しく、体調を崩す方が増えてきます。「まだ、クーラーをつけるほどでもない」と思っていると、「湿度」に体力を奪われてしまいます。

自然の摂理として、加齢とともに、体内の水分量は確実に減少していきます。とりわけ高齢者は、喉の渇きを感じにくくなっているため、軽度の脱水だと、自覚のない場合があります。脱水は血管に負担のかかる状態なので、気分が悪くなった時には、既に、重症化している事例もあります。食欲がなく、疲れやすければ、要注意。また、口の中がねばついているとか、便秘気味であれば「かくれ脱水」を疑ってみるほうがいいでしょう。そして、予防としても、普段からこまめに水分

を摂るようにしていただければと思います。

今は、長引くコロナ禍の生活で、心身が不活性化していて、身体のめぐりが滞った状態のため、体調がよくないと感じている方が多いようです。適度な運動と十分な睡眠の必要性はいうまでもありませんが、さらに身体を冷やさないことも大切です。

入浴は新陳代謝を高め、身体の中に溜っている老廃物や疲労物質を排出しやすくしてくれるため、その健康効果は計り知れません。しかしながら、ご利用者様のなかには、好まない方もいらっしゃると思いますので、これからの季節、どうしたら気持ち良く入浴していただけるのかを、ヘルパーはもとより、関わるスタッフ一同で日頃から意見交換をしています。因みに、レンジで程よく温めたタオルで、身体を拭くだけでもさっぱりしますので、入浴が敵わないときには、是非、お試しいただければと思います。

これから益々暑くなります。室温計をよく見るようにして、温度が上がっ

てきたら、短時間でも、クーラーや扇風機をつけて、空気を循環させ、室温を下げるようにしましょう。温暖化が進み、近年、特に、東京などの都心部は、熱がこもりやすい状況になっています。加えて、蒸し暑さは体力を消耗させるので、大変危険です。そして、部屋の換気にも気を配りましょう。くれぐれも、健康に留意していただき、蒸し暑さに負けないようにお過ごしください。



## 《動かないと動けなくなります。 コロナ禍でもイキイキと暮らしましょう》

令和4年3月21日に新型コロナウイルス感染症（以下コロナと表記）の緊急事態措置および、まん延防止等重点措置が解除になりましたが、未だにコロナが下火になる様子はありません。そうした中、3密（密閉、密集、密接）を避け、必要に応じてマスクを装着するといった、新しい生活様式で暮らすことが推奨されています。因みに、人との距離（2メートル以上）が十分取れて、会話がないうちであれば、マスクは必ずしも必要ないと、先頃、政府が見解を示しています（これについては、状況次第なので、詳細は、政府広報、新聞、TV等でご確認ください）。コロナに負けず、イキイキと元気に、日々、健康で過ごしましょう。

◎おうち時間が増えて運動不足気味のあなたに：

日常の中でも身体を動かすチャンスはいくらでもあります。あれもこれもではなく、最初は、1つでもいいので、毎日続けられることを見つけましょう。

・屋内【例】お尻歩き（骨盤まわりの筋肉を鍛える）

足を伸ばしてヨガマット（なければ畳や床の上）に座る。骨盤を引き上げて前に出すイメージで、お尻の左右を交互に動かし10カウント前に進む。その際、左右の腕を脇に引き寄せ、手の平は軽く握り、腕を前後に振る。同じように、10カウント後退する（膝をやや浮かせ、踵を押す意識で行うと動きやすい）。この動作を2往復程度行う。最初は上手く前に進まないかも知れませんが、数をこなすうちにコツをつかむことができ、上達していきます。お尻がほぐれると、血行が促進し、身体全体の動きもよくなるので、冷えの改善にもつながります。

・屋外【例】ラジオ体操に参加。庭の手入れ。散歩等（いうまでもなく帰宅時は、手洗いとうがいをしっかりと行います）。熱中症のリスク軽減のため、水分補給を欠かさずに。

◎これまでの自粛生活でストレスがたまっているあなたに：

・身体を動かす際に、ひと工夫するとストレスの解消にもなります。

【例】好きなラジオ番組や音楽を聴きながら、身体を動かす、調理する等。

【例】家族やお友達とおしゃべりしながら散歩する。

上記のように、2つのことを同時にする、いわゆる「ながら」行為は、認知機能の低下を予防することにもつながります。

◎社会とのつながりが薄れてきたあなたに：

・コロナ禍となり、地域での活動を、お休みまたは延期している方が数多くいらっしゃると思います。ここにきて、政府からの行動制限も緩和されましたので、お仲間と連携をはかって、再開に向けて備えましょう。役割を持ち続けることで、日常生活もイキイキとしてきます。ボランティア活動も趣味の集いも、長く続けている人ほど健康にいい影響を与えているという結果が出ています。

・電話やメールで交流をはかりましょう。また、電子ツールを使いこなせば、社会との関りが格段に増えます。お孫さんやお子さん、さらにはお友達など、身近な人からスマホやパソコンの使い方を習ってみてはいかがでしょうか。

## 教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた  
“熊さん”がやってきた。【夏本番前の熱中症にご注意】



**熊さん**『気温が高くなった上に、湿気があるので、身体が重だるくて、何だか、疲れやすくなりました』

**ご隠居**『この季節は、気温がぐんぐん上昇する。ところが、身体の方が未だ、暑さに十分順応できてない状態なので、特に熱中症に気をつける必要がある』

**熊さん**『なるほど、身体が追い付いてないんですね』

**ご隠居**『熱中症は、屋外だけでなく屋内にいても起きる。なので、日頃から水分をこまめに摂取する習慣を持つこと。飲むタイミングは、①起床時②運動（散歩や家事、草むしり等）の前後③入浴の前後④就寝時等』

**熊さん**『困ったことに、室温が高いにもかかわらず、おっかあが冷房を嫌がるんですよ』

**ご隠居**『昔は風通しをよくすれば、夏を過ごせたから、未だにその感覚でエアコンをつけない高齢者がいる。温暖化が進む現在、都心部は熱がこもりやすいので、熱中症を引き起こしやすい。なので、室温が28℃を超えないように、エアコンを上手に使って欲しい』

**熊さん**『高齢者は、熱中症が重症化しやすいとか』

**ご隠居**『体温調節機能の低下や体力低下があるのでね。熱中症の始まりは脱水、つまり、身体の水分不足。水分が不足すると、血液の濃度が高くなり、血栓がつくられやすい状態になる。結果、脳卒中や心筋梗塞を招くリスクも高くなるということ』

**熊さん**『傍に見守る人がいない、独居の高齢者がとりわけ心配ですね』

**ご隠居**『こまめな水分補給が苦にならないように、手の届くところに経口補水液やスポーツドリンク、麦茶等を用意しておくといい。暑い時は冷たい水が飲みたくなるけど、平常時の水分摂取には、常温に近い温度の水が最適です。コップ1杯ほど（150～200ml）の水分を7～8回ぐらいに分けて、こまめに飲むのがお勧め。あと、外出中に汗をかいたり、疲労を感じたら、すぐに日差しを避け、涼しい場所で休憩すること。できることなら、外出は涼しい時間帯に済ませて欲しい』

## 現場 - ING

●3回目ワクチン接種のため、車椅子で筆筈町地域センターに出掛けました。帰りはスーパーで、夕食のお弁当を選びました。

●襟の開いた赤いシャツが良くお似合いです。この日は、いつもよりたくさんお話ししてくださり、洗濯の際も、積極的に手伝っていただきました。

●眼科の通院でした。当初より見え方は落ちていとおっしゃっていますが、治療を受けた後は、普段の倍くらいは良く見えるとのことでした。前回のガイド時は、お疲れの様子でしたが、今日は表情も明るく、会話もはずんでいらっしゃいました。

●信濃町から六本木まで、満開の桜を見ながらのんびりと歩きました。天気にも恵まれ、春爛漫の景色を味わっていらっしゃいました。

●歩行状態はお変わりなく、体操のメニューを懸命にこなしていらっしゃいます。認知機能も以前と変わらず、問題ありませんでした。

●外出時は元気にしていらっしゃいますが、横になっているとめまいがするそうです。先週は転倒されて、額の右側を段ボールにぶつけてしまったとのこと、擦り傷になっていました。体調の変化に注意が必要です。

●前回のガイドから、かなり時間が経過していましたが、以前とお変わりなく、足元もしっかりしていて、バスの乗りの際は、情報提供と見守りで十分でした。

## 《お知らせ》

### こめこめ倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、地域生活支援事業「まごころこめこめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

### 営業時間外

#### 緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号におかけください。なお、留守番電話は転送されますので「お名前とメッセージ」を録音して下さい。

●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

●事務局の営業時間(平日)月曜日

金曜日 10時～18時まで

●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております)土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。



### 訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらつしやいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。

(事務局)



### 活動実績報告・活動時間 (令和4年3月～令和4年4月)

	令和4年 3月	令和4年 4月	令和3年4月～ 4年3月の合計	令和3年4月～ 4年3月の平均
移動支援	193.5	182.5	2093.5	174.5
介護保険	495.1	438.4	5956.7	496.4
回復・リフレッシュ	48.0	44.0	494.5	41.2
自費・マイプラン	87.5	98.5	1497.0	124.8
重度訪問介護	59.5	97.5	807.0	67.3
居宅介護	681.5	629.0	7300.5	608.4
同行援護	343.5	333.5	4806.5	400.5
日常生活支援 総合事業	205.3	179.5	2409.0	200.8
<b>総計</b>	<b>2113.9</b>	<b>2002.9</b>	<b>25364.7</b>	

### 編集後記

長引くコロナの影響で、体調を崩される方が増えていきます。外出自粛により社会とのつながりが失われ、生活範囲が狭まり、「心」「栄養」「身体」の健康が、ドミノ倒しのように、悪化することが懸念されています。人との会話や活動時間が減り、喉をはじめとする全身の筋肉量が低下して起こる「オラル・フレイル(歯や口の機能が衰えた状態)」の前兆が増えています。特に、むせやすくなったときは要注意です。そろそろ、身体と心のメンテナンスを始めてみませんか。梅雨に入る前に、お天気のいい日は、外に出て人と会ったり、話したりしながら、失った体力を回復させましょう。

西野(智)

