

グループホームやまぼうしだより

令和7年7月号

風鈴の音色が夏の涼を届けるこの頃、ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。いよいよ夏本番ですが、ご家族の皆様にご協力いただき、おかげさまで入居者様も軽装になり、快適に過ごしております。暑さが厳しくなると、屋内でも熱中症や免疫力の低下による体調不良が心配されますが、暑い夏を少しでも快適に過ごせるように職員一同、入居者様の体調管理に努めていきたいと思っております。

ハチ公日記第130話

夏でもさむい!?

今年は梅雨明けが例年より早く、6月下旬から30度を超える猛暑の日もありましたが、今後も連日30度超えが予想されており、しばらくの間は熱中症対策をしながら暮らしていく必要があります。しかし、高齢者が夏の暑い時期にも寒さを訴えることが多く、寒さを感じる理由として、体の働きそのものに変化が起きている可能性があります。

①筋肉量や基礎代謝の低下

年齢を重ねると筋肉量が徐々に減少していきます。筋肉は体の中で熱をつくる大切な役割があるため、筋肉量が少なくなると自然と体温を維持する力が弱まります。また、筋肉量の減少は基礎代謝（呼吸をしたり、体温を保ったりするために必要な最低限のエネルギーのこと）の低下にもつながり、基礎代謝が落ちると体内で熱を生み出しにくくなり、結果として寒さを感じやすくなります。

②自律神経の機能低下

自律神経は体温や発汗の調整、血流のコントロールなど、体のさまざまな機能を無意識のうちに調整していますが、加齢とともに自律神経の働きも少しずつ衰えていきます。そのため、暑さに応じて汗をかいたり、寒さに応じて血管を収縮させるといった体温調節がうまくできなくなります。

③食欲低下による栄養不足

高齢になると噛む力や飲み込む力の低下、消化機能の衰えなどが影響し、食欲が落ちやすくなります。食事量が減ると、体内に取り込まれるエネルギーも少なくなり、体温を維持するための力が弱まってしまいます。さらにたんぱく質やビタミン、ミネラルなど、体をつくる基本的な栄養素が不足すると筋肉量や免疫力にも影響がでます。

④認知症や判断力の低下

認知症が進行すると、暑さや寒さを感じる力や、体調の変化を適切に判断する力が低下し、暑くても「寒い」と感じて厚着をしてしまったり、エアコンを切ってしまう場面が見られます。

⑤暑さに鈍感になる体の変化

加齢に伴い、皮膚の感覚が徐々に鈍くなっていくため、体が暑さを正しく感じ取れなくなり、逆に寒さを意識しやすくなり、厚着になってしまいます。

これらのさまざまな要因から、高齢者が熱中症に気づかず症状が進行してしまうことが多く、日頃から生活習慣として対策していく必要があります。大事な的是無理に行動を促すのではなく本人の気持ちに寄り添いながら自然なサポートを心がけること大切です。

たなばた

入居者それぞれ、短冊に願い事を書き、笹に飾りました。
お昼には流しそうめんを楽しみました。



野菜の収穫

5月にプランターの苗を植えた野菜が収穫の時期を迎えました！

