

グループホーム はなみずき

梅雨の時期となりましたが、すでに夏のように暑い日があるなど驚くような天気が続いています。利用者様からも「暑いな。」「汗かいた。」などの言葉が聞かれています。これからの時期は湿度も高く蒸し暑くなるので、衣類調整や室温管理を行い熱中症に気をつけていきたいと思えます。水分補給もこれまでよりも細目にしていただけるよう声掛けしていきます。先月からコロナ以前と同様に、対応可能なご家族様には受診対応をしていただいています。ご家族と病院に行くことができるということで、喜ばれている方も多くいらっしゃいます。お忙しかったり遠方であったりされるなか、ありがとうございます。ご家族様も暑さ対策をして、体調に気をつけてお過ごしください。

おねがい

- ★暑い日が増えてきましたので、夏用の衣類や掛け物の用意をお願いいたします。こちらからご連絡させていただく場合もありますが、その際はよろしくをお願いいたします。
- ★ご来所の際は、印鑑を持参していただけますとありがたいです。出納帳などに使用するためです。

介護についての豆知識～高齢者の熱中症について

●高齢者が熱中症になりやすい理由

- ①体温調節機能の低下…汗をかく量や皮膚の血流調整が弱くなり、体に熱がこもりやすくなる。
- ②喉の渇きを感じにくい…水分不足でも自覚しにくく、気付いたときには脱水状態になっている。
- ③体内の水分量が少ない…若年層より体内の水分量が少なく、少しの脱水でも影響が大きくなる。
- ④持病や薬の影響…心臓病や腎臓病、利尿剤の服用により、水分バランスが崩れやすくなる。
- ⑤暑さを感じにくい…感覚の鈍化により「暑い」と感じにくく、暑さに対する対応が不十分になる。

●具体的な対策

- ①こまめな水分補給…喉が渇く前に飲む。食事以外で1日に1ℓ～1.5ℓ飲むのが理想です。
※汗をかいたときは塩分も補給するようにする。
- ②部屋の環境を整える…エアコンを使用する(室温は28℃以下)。
※扇風機を併用すると部屋全体に冷気が行きわたり効率的。
…遮光カーテン、すだれなどを使用し直射日光を防ぐ。
- ③衣類を工夫する…綿や麻など通気性の良い素材の服を着る。

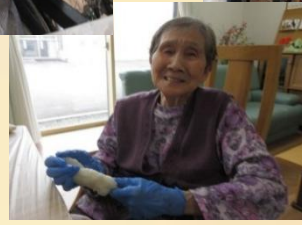


高齢者の熱中症は、本人の自覚がないまま「気付かないうちにいつの間にか」なっている場合が多いと言われています。認知機能が低下している方の場合は、本人は「暑くない」という場合でも、体は汗をかいていたり、顔がほてっていたり暑さを訴えています。水分を摂っているか、室温や衣類は適切か周囲にいる人が気付いてあげることも必要です。

西館・東館地域まつり



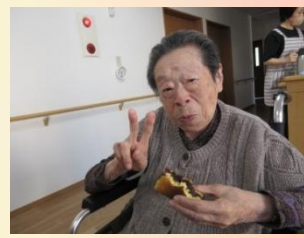
端午の節句



お花見ドライブ



母の日



誕生日おめでとう!



4月にお誕生日を迎えられました!

一日一日を、お元気で過ごさになられますように。

