

ショートステイ通信 夏号

2023年6月1日発行 発行元：目黒区立特別養護老人ホーム中目黒 編集責任者：施設長 徳永 照美

今回のテーマは、「熱中症の予防」です。新型コロナウイルスの影響の為、普段よりも自宅で過ごす時間も増えていると思います。

室内でも、気がつかないうちに「熱中症」になることがありますので、室温に気をつけ、水分をこまめにとるなどして、脱水を予防していきましょう。

■高齢者が熱中症になりやすい理由

① 体温の調節能力が低下している

体温が上がった時は汗をかくことで、体の表面から熱を逃がして、体温を調整します。高齢になるにつれ、汗をかきにくくなるので注意が必要です。



② 暑さに対して鈍感になりやすい

高齢になるにつれ、温度に対する感覚が弱くなる為、暑さを自覚しにくくなります。自分で感じているよりも、実際の温度や体温が高くなっていることがあるからです。

③ 体の水分量が不足している

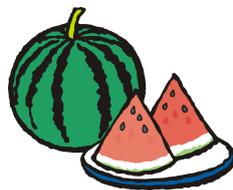
体内の水分量が若い頃と比べて少なくなっています。のどの渇きを感じづらく、脱水になりやすいので注意が必要です。

■熱中症を予防するポイント

① こまめに水分と塩分をとりましょう

のどが渇いていなくても水分をとることが大事です。日頃から時間を決めてこまめに水分をとることも有効です。

食事の際には、汁物や果物も積極的にとるようにしましょう。



② 温度と湿度に気を配りましょう

あまり暑いと感じていなくても、実際には温度や湿度が上がっていることもあります。自分でも気がつかないうちに脱水になる危険があります。室内でもカーテンで日差しを遮り、扇風機やエアコンなどを使用して温度や湿度を下げて、涼しくして過ごしましょう。



◆持参品への記名のおねがい

衣類等の持参品に記名がされていないことが見受けられます。返却忘れや紛失が起きた場合、ご返却が難しいことがあります。ご協力をお願いします。

◆お知らせ

毎年8月に、「介護保険負担割合証」、「介護保険負担限度額認定証」、「介護保険居宅介護サービス等利用者負担額軽減認定証」の更新があります。更新手続き後、新しいものが届きましたら施設へお知らせください。

中目黒ショートステイ通信

◆6～8月の行事

●6月14日(水) おやつ作り

●7月7日(金) セタ御膳

●7月13日(木)～16日(日) お盆供養

●8月23日(水) 花火

✕理美容✕

●6月26日(月)・6月28日(水)

●7月24日(月)・7月26日(水)

●8月28日(月)・8月30日(水)



◆事業再開後の中目黒について

中目黒ホームは、令和5年3月の利用再開後、順調に利用者数が増えています。そのため、ご希望の日程でご予約が取れない場合がありますのでご了承ください。空き状況は常に変動していますので、ケアマネージャーを通じてお問い合わせください。



◆編集後記◆

食事、水分、睡眠をしっかりとって、体調を整えながら暑い夏を乗りきりましょう。