



まごころ通信

VOL. 016 2020年7月

☺正しい知識で熱中症予防を・・・

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体内に熱がこもり、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。

《熱中症の症状》

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると・・・

○返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

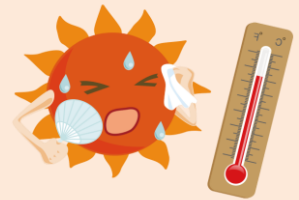
《脱水症状にならないための水分補給の仕方》

○外出時には飲み物を持ち歩く○喉の渇きを感じなくても、小まめに水分・塩分、経口補水液などを補給する○大量に汗をかいたときには、スポーツ飲料などで塩分補給も行う

※アルコールやカフェインで水分補給をしない(アルコールやカフェインは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまいます)

熱中症の疑いがあったら？

まずは『涼しい所へ』避難します。衣服を緩めてとくに首、脇の下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やすと効果的です。さらに水分補給も大事です。



♥先の見えない自粛生活、フレイル進行を予防するために

フレイルとは、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

今回のコロナの問題で、家の中に閉じこもってばかりいると、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えていく。それによってさらに生活の動作が鈍くなって外出も難しくなる。そうした悪循環に陥って、一気にフレイルが進むのではないかと心配されています。

フレイル予防には特に「食事」「運動」「人との交流」この3つの点に気を付けて生活を送りましょう。

- 1) 食事 主食・主菜・副菜、単品食ではなく、3つを揃えて食べましょう。
- 2) 運動 食後30分以内にストレッチや軽い筋トレを行うことが効果的です。
- 3) 人との交流 孤独を防ぎましょう。近くにいる者同士や電話の活用を。

♥介護保険サービス紹介(6) 通所リハビリ(デイケア)

通所リハビリとは、利用者が病院や診療所、介護老人保健施設にある施設に通い、主治医の指示のもと、理学療法や、作業療法、その他必要なりハビリテーションを受けるサービスです。身体の機能だけでなく、精神面やコミュニケーション能力、口腔機能、社会関係能力の維持回復も目指せます。また、食事や入浴などの日常生活上の支援も受けることができます。デイサービスとの大きな違いは医師が常勤しているか否かで、医療ケアや専門的なりハビリが必要な方は「デイケア」を選ぶことをおすすめします。

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社

まごころの里

ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com



株式会社 まごころの里
ハートピア居宅介護支援事業所
※ 事業所は、株式会社ケージーエム内の事務所
になります。