

平成27年6月15日発行 第59号

社会福祉法人 こころ

理事長 金子 智子

諏訪市高島三丁目1300番地1

TEL 0266-54-5560

FAX 0266-54-5561

製作 編集委員会



# こころ



5/29 蓼科ベルの会 かおじゅん



5/18 アコースティック  
みんなで歌おう



5/13 シニア大学 錢太鼓



5/12 ダイマル 音楽療法

5/20 お助け元気隊

梅雨入りしました

## 高齢者の熱中症予防は「かくれ脱水」対策から

元々体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機能が十分機能せず、脱水症を起しやすくなっています。脱水症の症状が出る前「かくれ脱水」の段階を早目に気づき、対策を取っていくことが高齢者が夏はもちろ季節を過ごすための基本です。高齢者が「かくれ脱水」にならないためにできること 高齢者が「かくれ脱水」段階で脱水症を予防していくために、日常生活で心がけることを知っておきましょう。大切なことは、高齢者が脱水症を起こしやすい環境をできるだけ改善すること。外出の時に夏の列車内や量販店など、外気との温度差のある環境での体温調整の工夫をする事。そして、食事などで防衛体力をできるだけ保持することなどです。**在宅や外出時でできること**①なるべく厚さを避ける服装になる②首に巻くスカーフなど、体温調節をする工夫③扇風機など使い、部屋の空気を入れ替える④我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない⑤温度計をみて、高温多湿を避ける⑥エアコンの環境では濡れタオルを掛ける。観葉植物の水やりなど⑦規則正しい栄養バランスと量を考えた食事。**夏の危険信号は「べた」「だる」「ふら」「いた」是非覚えておきましょう**●「べた」は、首筋などがベタベタしてくること(夏の蒸し暑さなどのいやな感じで、汗はかいていないように見えるが、何となく肌がベタベタした感じ)こまめに水分補給と適度な塩分を摂る事をお勧めします。●「だる」は、元気がなく見えること(何となく見た感じで元気がない。食欲が減退していると感じられる時。口渴中枢の機能が下がっている高齢者は、あまり喉が渴いたいう事を感じません。水分だけの飲用は低ナトリウム血症などへつながります。電解質を含む飲料である経口補水液での失った体液の補水を)●「ふら」はめまいや立ちくらみ、少しフラフラしている様に見える(熱中症の度の状態が進んでいます。嫌な汗をかき、なかなか汗が止まらなくなる時があります。立ち上がる時にふらついたり、いつもよりフラフラしている様に見える状態です。ほっておくと脳症状=血圧低下につながり、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす段階です)●「いた」は、足がつったり、頭痛が現れます(熱中症Ⅱ度に分類される症状に近くなっています。体の様々な場所にこむら返りや、特に顔に熱っぽい状態が起こります。経口補水液を速やかに摂取し、改善しない場合は医師の判断を仰ぎます)

ちょっと!教えて



ん気温が高い

高島ショート

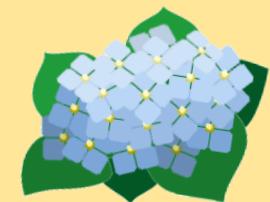
# 「こころ」からの笑顔通信



小さく  
ちぎるの?



アジサイに  
見える??



高島ショートステイは、  
梅雨時に向けてアジサイの貼り絵を作成して  
います

(高島ショート 関)

## 小規模多機能



ご利用者さんとツーショット  
「ね～ね～あそこに置いてあるお団子美味しいだねえ。食べたいね」 2人一緒にどうしたらお団子を食べさせてもらえるのか考案しました。



### カレー作り

さすがお母さん！！15人分の野菜切り♡手慣れた物でアッと言う間にジャガイモ・人参・玉ねぎが切れました。入れる肉は奮発して牛肉です。お蔭で美味しいカレーができました



### ご利用者さんの作品「押し花」



- \*5月の活動内容\*
- 5/1 そうめん・あんこ作り 新玉ねぎのサラダ
  - 5/5 柏餅 団子作り
  - 5/9 そうめん作り
  - 5/13 ホットケーキ作り
  - 5/15 高島城のしだれ桜を見に行く よもぎ餅作り
  - 5/25 カレー作り

楽しい企画が盛りだくさんでした(小規模 小林)

サービス利用者  
施設に入所されて  
いる皆さまへ

平成27年8月1日から  
**介護保険の費用負担が変わります**

高齢化が進む中で制度を維持するために必要な見直しです。  
費用負担の見直しと合わせて、在宅医療と介護の連携や、認知症の方が地域で暮らし続けられるようにするための施策も進めます。

①負担割合が変わります  
**一定以上所得のある方は、介護サービスを利用した時の負担割合が1割から2割になります。**

②負担上限が変わります  
**世帯内に現役世代並の所得がある高齢者がいる場合、月々の負担の上限が37,200円から44,400円になります。**

③食費・部屋代の負担軽減の基準が変わります  
**食費・部屋代(室料+光熱水費)の負担軽減を受けられる方が、非課税世帯の中の預貯金などの少ない方に限定されます。**

④部屋代の負担が変わります  
**特別養護老人ホームの相部屋(多床室)に入所する課税世帯の方等は、室料相当の額を負担していただくことになります。**

やざわ虎クリニック  
内科・外科



### 「虎ガーデン」花々が満開

長野日報にも掲載され、このステキなガーデンを見にいらっしゃる方も大勢います！職員も花に癒されています。



ご不明な点は、お住まいの市区町村の介護保険担当にお尋ねください。

厚生労働省