

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



5/29 蓼科ベルの会 **かおじゅん**

## まさに…… こころのひろば芸術祭



5/12 ダイマル **音楽療法**



5/20 **お助け元気隊**



5/18 アコースティック

**みんなで歌おう**



5/13 シニア大学 **銭太鼓**

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**

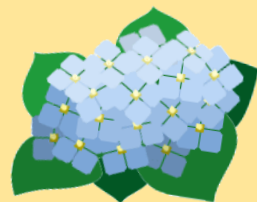
元々体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機能が十分機能せず、脱水症を起しやすくなっています。脱水症の症状が出る前「かくれ脱水」の段階を早目に気づき、対策を取っていくことが高齢者が夏はもちろ  
季節を過ごすための基本です。**高齢者が「かくれ脱水」にならないためにできること**高齢者が「かくれ脱水」段階で脱水症を予防していくために、日常生活で心がけることを覚えておきましょう。大切なことは、高齢者が脱水症を起こしやすい環境をできるだけ改善すること。外出の時に夏の列車内や量販店など、外気との温度差のある環境での体温調整の工夫をする事。そして、食事などで防衛体力をできるだけ保持することなどです。**在宅や外出時にできること**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、あまり喉が渴いたと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Ⅱ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)

ちよつと!教えて



ん気温が高い



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  
お団子美味しそうだねえ。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♡手慣れた物でアツと  
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
- 5/19 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。介護保険負担割合証が  
市区町村から交付される  
ので、施設入所者と  
併せてサービス  
利用時に提出して  
ください。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。市区町村への  
申請の際に、通帳の  
写しなどの提出が  
必要になります。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。やざわ  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。