



いずみの苑通所介護事業所

一里塚

第126号 2022年7月号

【発行元】

社会福祉法人 東京援護協会
いずみの苑通所介護事業所
板橋区東坂下2-2-22
施設長 矢嶋 吉雄
☎ 03-5970-9105
Fax 03-5970-9117

熱中症とその予防について



いずみの苑 医師／瓜生 寛子

今年は記録的な猛暑日が6月から続き、熱中症の救急搬送も増えています。中でも搬送される年齢層は、半数以上が65歳以上の高齢者となっています。

熱中症を発症した場所では、住居内が最も多く、昼夜を問わず家で冷房をつけずに熱中症にかかっているケースが多いようです。

一般に、高齢になるほどに暑さや口渇を感知する生理機能が衰え、加えて発汗機能による体温調節もできにくくなります。また、高

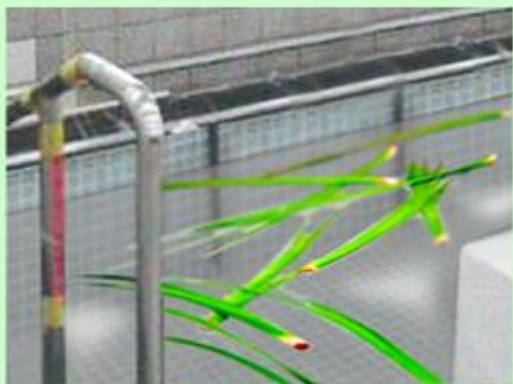
齢者は筋肉量も少ないため、水分保持も十分にできません。

熱中症が重症になると、熱に弱い脳・心臓・肺等の重要臓器の組織蛋白が変性し、多臓器不全に至って死亡する事があります。

これほど怖い病気ですが、予防は可能です。

まず、冷房による室内温度の設定・1日どの位水分を摂れているか・尿量が減っていないか・色が濃くなっていないか等をチェックする事をお勧めします。

教室のご様子 5月



趣向入浴の菖蒲湯で爽快な香りに
リラックス。「こどもの日」の行事食
に舌鼓を打ちました。
緑道を散策し、満開の色鮮やかな
つつじに囲まれて、新緑の間を吹
いて来る薫風を快く感じました。

教室のご様子 6月



6月のカレンダーや共同制作は、梅雨にちなんで「雨模様」をモチーフに作りました。ぬり絵や折り紙で「傘」や「アジサイ」などを作って飾り付けました。



「効果テスト(体力測定)」を実施しました。身長・体重・握力・下肢周径を測定、5m歩行と5回起立動作それぞれの所要時間を計測。箸やお手玉を用いて作業的能力を測りました。

教室のご様子 7月



7月1日、いずみの苑の開設記念日を赤飯でお祝いしました。
7月7日の行事食は「七夕そうめん」。「たなばたさま」を歌いながら、五色の短冊に思い思いに願い事を書いて笹竹に飾り付けました。

ご相談・ご見学は随時受け付けております。見学時、ご希望の方は送迎いたします。

【お問い合わせ先】いずみの苑通所介護事業所 ☎ 03-5970-9105

【編集後記】

2年余のコロナ禍を通して、私たちの「法令遵守」という美点と「付和雷同」という欠点が露わになったようです。不確かな情報に惑わされず、何が正しいのか、見極める目を養いたいと思います。〈担当 清武〉