

千代田界隈のレトロな風景



今年も咲きました、八重のどくだみ

万太郎さんも知らない新発見と思いましたが、図鑑にちゃんと載っていました。

みどり の 風



2023.7.1

-NO.298-

人・ひと日記

小林 功

まだ暖房を使っている5月の末、今年も高温気象となる前触れが早くも夏日となる日が何回ありました。そこで「これが熱中症か？」と感じる体験をしました。

その日の午後太陽は出ていましたがさほど暑いとは感じず庭の草刈りに出ました。1時間ほどで作業を終了し、立ち上がろうとした時に軽いめまい。立ち眩みは時々ありじつとしていれればすぐに回復するものでしたが今回はいつもと違う。景色が白っぽく、だんだん薄くなり、意識もだんだん薄くなり体の力が抜けていく。これ以上進むと炎天下で動けなくなり・・・今、考えると危険な状態だったのかもしれない。よろよろと家の中にたどり着き、徐々に回復を感じながら試みに血圧を測ってみました。私はいつもは150台と高めなのですがこの時は90台まで低下していました。そこで今起きたことについて考えてみました。高温の屋外なのに汗をあまりかかなかったことからの表面温度が上がり、血管が膨らみ血圧が下がり、その結果脳への血流が低下し意識レベルが落ちた・・・と考えました。汗をかくことは体温調整をしていること。従って水分摂取が大切になってくる。あまり真面目に考えてきませんでした。もう一つ教訓。イザというときに携帯電話をと考えますが体の力が無くなつていくときは、軍手を指から抜くこともできなくなることも知っておきましょう。

高校時代のクラス会に行ってきました。昭和38年に卒業した工業高校生。クラス31名中11名が集まりました。東京オリンピックが昭和39年のこと、世の中は正に高度成長へのスタートを切ったときでした。クラスのほとんどのメンバーはものづくりの企業に就職し、生産性、品質、効率、コスト、エネルギー、環境・・・世界に誇る日本の技術力を支えてきたことだと思えます。あれから60年です。さすがに老いは確実にやって来ていると感じました。戦い続けてきた元企業戦士たちの残る人生が穏やかなものでありますように。

発行 社会福祉法人 悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター

ヘルパーステーション千代田

千代田介護支援センター

児童クラブ いちばん星

080-5865-1586

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

千代田デイサービスセンター異常なし！！

6月14日(水)にデイサービスセンター内で防災訓練を行いました！
コロナ禍では消防士さんに来ていただいた防災訓練は出来なかったもので、実に4年ぶりの本格的な防災訓練となりました☆

火災が起きた時の防災経路や誘導の確認に加えて、普段なかなか活用する機会のない、スロープでの避難の仕方や、消火器の使い方を再確認できました♪



最近では地震や台風などの自然災害の警報やJアラートなどを聞く機会が多く、何かと物騒ですが慣れて生活音になりつつある状態なのも危険です。

物資と心の準備だけでなく、実践の練習なども重要です。定期的に行う中で、緊張感を保ってほしいですね。



千代田クラフトクラブ(CCC)のコーナー

今回はアイロンビーズ作りを紹介します。
アイロンビーズとは、ビーズを並べアイロンをかけてビーズを結合させた物です。
元々は、高齢者向けのリハビリ治療目的に開発したのが始まりだったようです。
小さなビーズをデザインし並べるのは簡単ではありませんが、指のリハビリ・デザインを考える事は脳トレになるし、なにより作った満足感を得られる作品となっているので是非試してみてくださいね。
作り手の想像次第で作品は無限大となりますよ(笑)



水分摂取のあれこれ

今回は水分摂取についてです。この時期は脱水症状や熱中症になる方が多くなります。そこで水分摂取のあれこれをご紹介します。

1日に必要な水分量は？

体重70kgの方であれば、1日あたり2500mLの水分が身体から出ていきます。そのため水分補給でとる水分は1日1000～1500mL（コップ6～7杯程度）を目安にして、その他は普段の食事などで補うのが基本です。こまめに水分をとらないと脱水に陥りやすくなるので、意識的に摂取することが重要です。

水分補給を促す対策を

水分補給が無理なくできる工夫としていくつか挙げておきます。

- ①お腹が冷えないよう常温の飲み物を用意する。
- ②おやつにゼリーなどを取り入れる
- ③水分をいつも手元に置いておく。ゆっくりと、常温に近い水を、定期的にちょこちょこ飲むのがコツですね。

多く水分をとれる食事は？

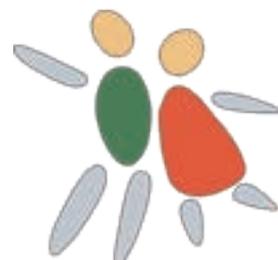
レタス	温州ミカン
きゅうり	コーンクリームスープ
おもゆ	牛乳寒天
豚汁	おかゆ
ほうれん草のおひたし	ひじきの炒め煮
いちご	筑前煮
すいか	チキンシチュー
切り干し大根	カスタードプリン
コーヒーゼリー	などなど

左の表のように、水分が多く含まれている食品があります。水分補給があまり進まない方には、食事やおやつで工夫するのもいいですね。

とくに野菜や果物には水分が含まれている上に栄養価も高いので、お勧めの食材です。



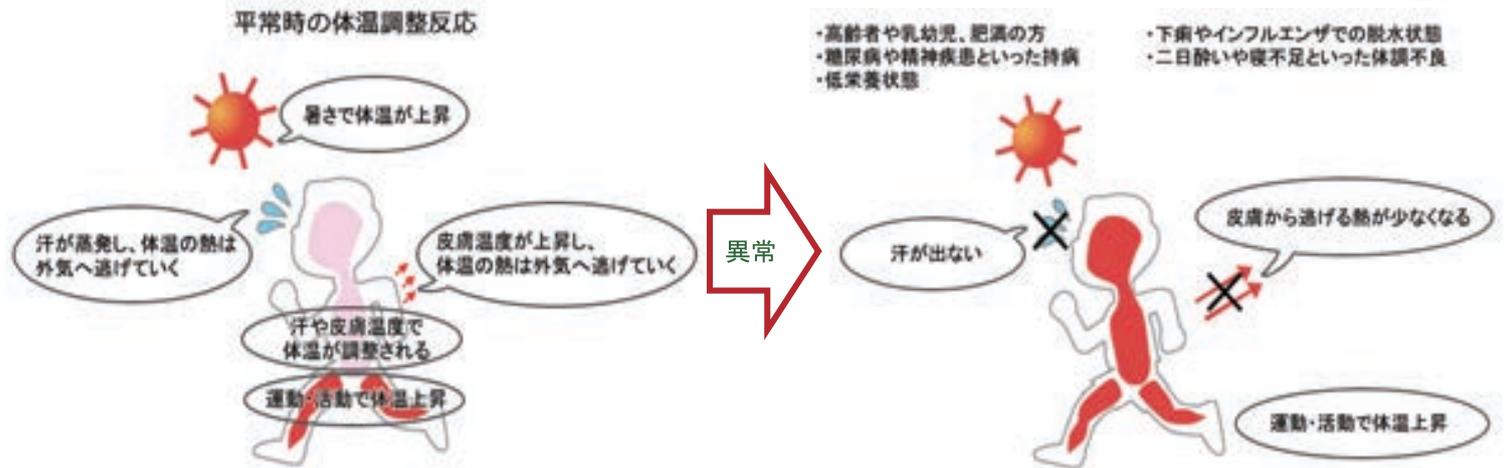
外出リハビリ	未定
書道	13日(木), 18日(火), 24日(月)
体重測定	3日(月)～9日(日)
誕生会	25日(火)～31日(月)



熱中症について

千代田デイサービスセンター看護師の小柳彩乃です。
日差しが強くなり、また夏の季節がやってきましたね。今年も暑くなりそうです。

病院勤務時代、この時期は特に熱中症や脱水症状で運ばれてくる方が多かったです。入院によって症状はよくなりますが、その反面、様々な身体的・精神的機能の低下をさせてしまいます。日常生活でこまめに水分をとるなどの予防をし、健康に生活できるようにしていきましょう。



人間の身体は、常に体温調節が自然と行われていますが、温度の上昇と調整機能のバランスが崩れると、身体に熱が溜まり、熱中症を引き起こします。

熱中症は炎天下で引き起こされるだけでなく、屋内でも発症します。これらには条件があり「環境」と「身体」と「行動」によるものが考えられます。

- ・ **環境**：気温や湿度が高い、閉めきった屋内、エアコンのない部屋
- ・ **身体**：高齢者・乳幼児・肥満の方、糖尿病や精神疾患といった持病、低栄養状態
脱水状態（症状：嘔気や嘔吐、尿量減少・濃縮、倦怠感、皮膚の乾燥）
- ・ **行動**：激しい運動・慣れない運動、屋外作業、水分補給ができない状況

《症状》

- ①めまいや立ちくらみ、顔のほてり（腹痛が症状として出る場合もある）
- ②筋肉痛や筋肉の痙攣（こむら返りや手足の痺れ）
- ③身体のだるさや吐き気（力が入らない、嘔気・嘔吐、頭痛）
- ④汗のかきかたがおかしい（拭いても汗がでるもしくは全く汗をかかない）
- ⑤体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ⑥真っ直ぐ歩けない、呼びかけに反応しない（おかしな返答、身体がひきつけを起こしている）
→重度の熱中症の可能性、直ちに医療機関へ
- ⑦自分で上手に水分補給ができない→大変危険な状態、無理に水分を摂らせず直ちに医療機関へ

《予防》暑さを避ける行動をする。

〈室内〉

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調整
- ・ 遮光カーテンや、すだれの使用

〈屋外〉

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな水分補給
- ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

