



絆

～きずなだより～

夏の暑さも少しずつ和らぎ、朝夕の涼しさを感じる季節となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染予防対策をそれぞれ徹底下さっている中でも、変異株による第5波の感染拡大が 20～50 代の方々を中心に起こっている状況で、まだまだ不安の多い自粛生活を継続下さっている事かと思います。今年も、秋祭りの開催等の中止の話を耳にしております。「地域のつながり」を維持する為に日々思案し、対応下さっている地域の各役員の皆様には敬服いたします。

さて、耳成南小学校区「まちの介護相談室」としまして、地域の皆様方には、コロナだけでなく、日々健やかに過ごして頂きたいと思い、「絆～きずなだより～」第3号を作成させて頂きましたので、ご一読下さい。

イトヤキ会

令和3年6月26日に、耳成南小学校区サロン「イトヤキ会」にお誘い頂き、「知ってる？介護保険」と題して、全国と檀原市の介護保険料の比較や介護サービスを受けるまでの流れとサービスの種類、今年度の改定のポイントや令和3年8月からの負担額の変更など盛りだくさんで、教室を開催させて頂きました。

分かりにくい部分もあったかと思いますが、また皆さんと一緒に、地域の介護状況や健康、生活などについて、一緒に学ぶ機会を持つ事が出来ればと思っていますのでいつでもご連絡お待ちしております。



水分だけとっても脱水予防にならない！？

正しく水分補給していますか？

わたしたちの身体にとって栄養と同様に大切なのが「水分」。
その水分が不足する「脱水症」は、兆しに早く気づき水分補給することで予防できます。
これからの季節、気温は下がってきますが、秋～冬でも脱水症に対する油断は禁物です。
正しい水分補給法で、健康な毎日を目指しましょう！

体にはどのくらいの水分が蓄えられているの？

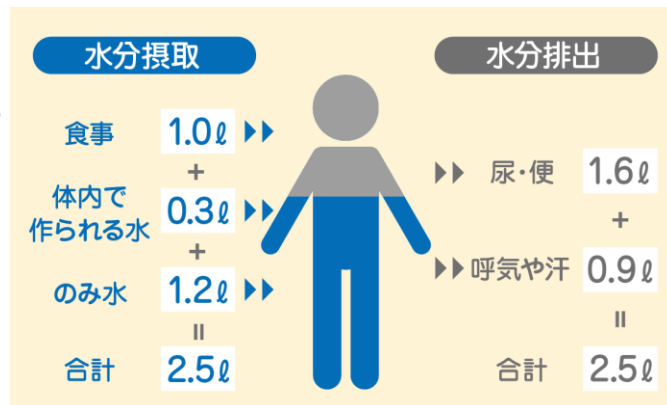
身体には、体重に対して、高齢者は約 50～55%
成人男性は約 60%、乳児は約 70%の水分が蓄えられています。
水分量を保つためには、1 日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。

排泄(尿・便)、呼吸、汗などから 1 日におよそ 2500ml
の水分が失われています。

食べ物に含まれる水分の他に、飲み物やゼリーなど工夫し、
1 日 1,200ml 目安に摂ることが推奨されています。

＊注意＊

こまめに水分を摂ることは脱水症予防の基本ですが、腎臓や心臓などの病気で水分制限されている場合は、医師に相談しましょう。

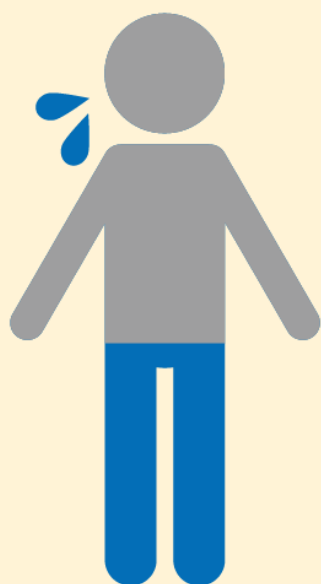


脱水症とは？

1 日に入る水分量と出る水分量のバランスがくずれ、**体内の水分量が不足する**のが脱水状態です。

不足した水分量が体重の 3%以上になった状態を「脱水症」といいます。

体内の水分(体液)は電解質と呼ばれるナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルを含んでいます。
発熱、暖房、運動などで大量に汗をかいた時は、水分と電解質も補いましょう。



水分補給量の減少



暖房使用による室温上昇に伴う発汗



感染症による、発汗・発熱・嘔吐・下痢
(風邪・ノロウイルス・インフルエンザなど)

秋～冬でも脱水状態になる可能性も！

【高齢者が水分不足を起こしやすい主な理由】

① 筋肉量の減

体液を最も多く含む筋肉量が減ってきている

② 感覚機能の低下

のどの渇きを自覚する機能が低下してくる

③ 腎機能の低下

水分や電解質の再吸収や老廃物排出機能が低下して、排出に必要な水分が増える

④ 食事量の減少

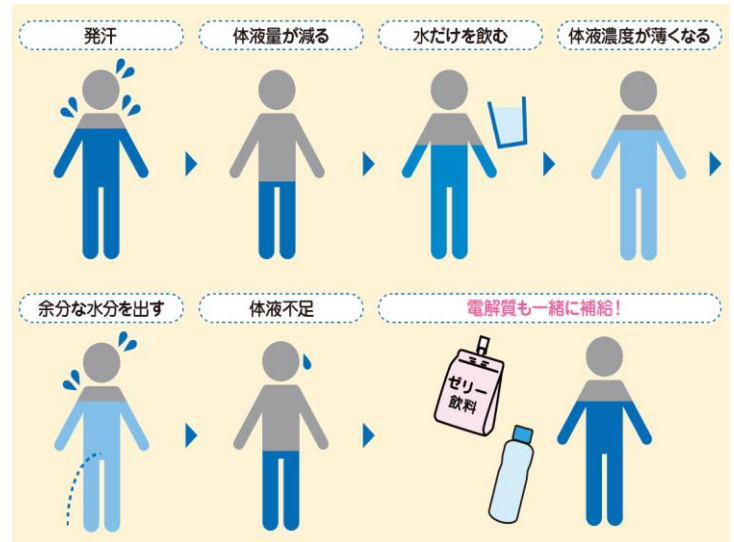
食べ物からの水分・電解質摂取量が不足している

⑤ 極度に水分を控える

トイレに行く回数を減らしたいなどと考えている

⑥ 利尿剤の服用

高血圧や腎臓病、心不全などの持病があり、利尿剤を服用している



これって水虫！？

【水虫 実は身近な感染症】

足は年中蒸れやすく、菌が増殖しやすいところです。

水虫は白癬菌というカビが皮膚に付着し、繁殖して生じる感染症の一つです。



《症状は部位によって様々》

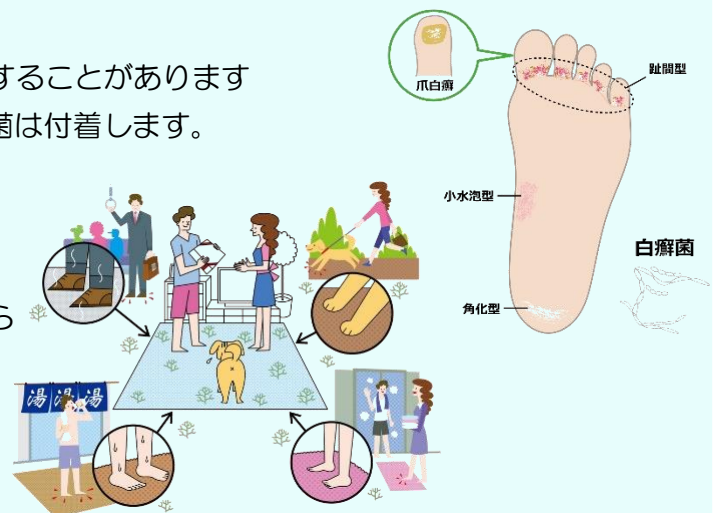
〔足〕 足の指の間の皮がむけて白くふやけるものや、水疱ができ赤みやかゆみを伴うもの、足の裏やかかとの皮膚がひび割れるものがあります

〔爪〕 爪が白く分厚くなったり、巻き爪のように変形することがあります

その他、頭、顔、背中、股などいたるところに菌は付着します。

《原因》

水虫の人が使った足ふきマットやスリッパ、床や畳に素足で触れることで感染します。また、犬や猫などからうつることもあります。



《治療》

水虫の治療には、皮膚に入り込んだ白癬菌を殺菌するための薬を塗ります。かゆみなどの症状が治まっても、角質の奥に入り込んだ菌が生きていることがあるので、2ヶ月以上は根気よく治療を続けることが大切です。



きのこの驚きの効能とは！？



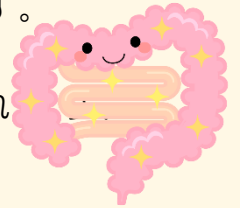
秋といえば…。

「きのこ」のはなし。

きのこのおいしい時期は、主に秋～初冬にかけてといわれています。

<効能 1>

腸をきれいにしてくれる食物繊維が豊富で、便秘を解消してくれ、善玉菌を増やしてくれます。



<効能 2>

カルシウムの吸収を助けるビタミン D、皮膚や髪の毛を健康に保つビタミン B1、脂肪の代謝を助けエネルギーに変換してくれるビタミン B2 が豊富です。マイタケは免疫機能の回復やがん細胞の増殖抑制、エリンギは高血圧の解消にも効果が期待されています。

<保存方法>

シイタケは鮮度が落ちるのが早いので、石づきを上にして保存し1～2日で使い切るとよいです。エノキ、マイタケ、シメジはパックのまま保存。エリンギはラップで包みなるべく早く使い切りましょう。

たくさん購入した場合は、冷凍がおすすめです。小房に分けたり、適度な大きさに切ってから1回分ずつラップ等で包み、冷凍庫へ。使用する時は凍ったままで炒め物や汁物に使用します。

耳成南小学校区

常盤町・木原町
山之坊町・石原田町

お困りごとの相談は
何なりと！！

【かしはら街の介護相談室】

地域包括支援センターブランチ **バンデ(絆)**

24 時間・365 日対応します



相談
無料

社会福祉法人 康竹の会

特別養護老人ホーム **バンデ(絆)**

〒634-0002

奈良県橿原市東竹田町 104-1

TEL : 0744-23-3223

FAX : 0744-23-3225