『かしはら街の介護相談室』





~きずなだより~

暑さの厳しい時期となりましたが、地域の皆様はいかがお過ごしでしょうか? 今年は梅雨が短く、熱中症や局地的豪雨に対する不安が大きな夏となっています。物価 高で経済的心配もあるかと思いますが、熱中症対策、感染対策、川の氾濫、浸水などの 危険性を考え<u>「自らの命は自らが守る」</u>意識を持ち、日々の備えを個人や各家庭はもち ろん、隣近所、地域でも一緒に考えることができればと思います。

県内の福祉避難所としての指定を受けているバンデ(絆)と致しましても、地域の皆様の 生活も念頭に置きながら BCP(事業継続計画)策定を進めているところです。

ブランチ活動報告

6月4日にイトヤキ会(耳成南小区ふれあいサロン)の皆さんと、「終活」について考えました。

元気な今だからこそ、自分の為、家族のため、お世話になった地域の為にも大切なことだなと感じました。知っていてほしい自分のこと、知っておきたい親のことなど、急なもしもに備えて、エンディングノートを活用して取り組んで頂きたいと思います。橿原市のエンディングノートは市役所長寿介護課、かしはら街の介護相談室での無料配布、又は市のホームページからダウンロードできます。





夏バテ



夏バテの原因は自律神経の乱れ!

温度差の激しい屋外と室内の出入りの繰り返しにより、自律神経のバランスが崩れてしまい胃腸が弱り、食欲が減退。暑さによる寝苦しさや自律神経の乱れにより睡眠不足となり、疲れが残ってしまいます。

飲み物だけで補おうとしたり、無理に食事を摂ると下痢や便秘により余計に体調を崩したりする可能性もあります。普段の食事から心がけて下さい。

夏バテ予防・解消のためのおすすめ食事方法!

冷たい食べ物を控える

アイスや冷たい飲み物ばかりでは体を冷やし、胃腸にも負担となります。冷たい麺類ばかりでは、夏バテの原因になる可能性があります。麺類などの「炭水化物」に含まれる「糖質」の代謝には「ビタミン」が必要です。麺だけでは糖質がエネルギーに代わりづらくなり、疲れやすくなるとされています。



質とバランスの良い食事を心がける

筋肉の疲労回復への働きが期待できる「たんぱく質」を含む肉や魚、疲労回復に役立つとされる「ビタミン」が豊富な野菜や果物、汗で流れて不足しがちな「ミネラル」が含まれている牛乳や海藻などを積極的に摂りましょう。



香辛料を加える

食欲がわかないときには、香辛料を加えてみましょう。 香辛料は食欲を増幅させる働きが期待できるので、 コショウやトウガラシ、ワサビなど取り入れやすいもの から試してみましょう。ショウガやネギ、シソ、ミョウガ



などの薬味も栄養価が高いものが多く、疲労回復にも役立つとされています。

よく噛んで食べる

よく噛むと食べ物が細かくなり、唾液が分泌されやすくなるので、胃腸での消化・吸収の促進が期待できます。



! 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

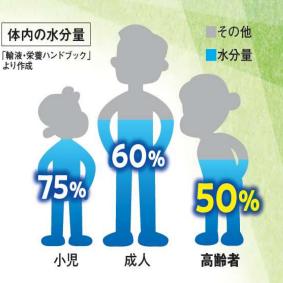
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、 体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています 加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します 高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも 循環器系への負担が大きくなります。
 - ※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。
- 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は

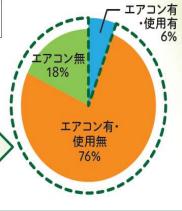
エアコンを使用していなかった





出典:東京都監察医務院

- ■エアコン有 + 使用有
- ■エアコン有 + 使用無
- ■エアコン無



▼ 予防法ができているかをチェックしましょう

□エアコン・扇風機を上手に使用している



□部屋の温度を 測っている



□部屋の風通しを 良くしている



□必要に応じて マスクを はずしている



□ こまめに 水分補給を している



□シャワーやタオルで体を冷やす



□暑い時は無理をしない



□ 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子



□涼しい場所・ 施設を利用する



□緊急時・困った 時の連絡先を 確認している



地域のお店紹介



趣味の店 梅ちゃん 毎週 月曜日・火曜日営業

石原田町内で有名な梅花さん。若いころはコックをされており、なんと松下幸之助(パナソニック創業者)の料理を作ったことも。地域を愛し、夏祭りや秋祭りの実行やソフトボールチームでも活躍されていました。

膝を痛めてからはゴルフを楽しみつつ、近隣の一人暮らしの方の「ご飯が大変」と言う声を聞き、好きで通い詰めたお店の餃子のレシピを教わり、自分で作ったものを近所の方に配っておられました。仲の良い方々からの勧めで令和 3 年 12 月 13 日に、自宅駐車場にお店をオープン。

地域の方々とのふれあいを大切にしたいとワンコインでの小さな食堂(テイクアウト可)で、メニューは季節に応じて変わります。鰹のタタキや牛肉のタタキにカキフライ、採算度返しのビーフシチューはすぐに完売してしまいます。









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/ (大学) 24 時間・365 日対応します





社会福祉法人 康竹の会

特別養護老人ホーム バンデ(絆)

T634-0002

奈良県橿原市東竹田町 104-1

TEL: 0744-23-3223 FAX: 0744-23-3225