

2019年8月



# 桃寿苑 だより

1日 (木)			16日 (金)	血压検温 診察日	
2日 (金)	血压体重 診察日		17日 (土)		
3日 (土)	夏まつり		18日 (日)	原新町盆踊り	
4日 (日)			19日 (月)	カップ IN ゴルフ大会	レク
5日 (月)	理髪日		20日 (火)		
6日 (火)		カラオケ	21日 (水)		アッピー コーラス
7日 (水)		アッピー	22日 (木)		
8日 (木)	誕生会		23日 (金)		
9日 (金)			24日 (土)		
10日 (土)			25日 (日)		
11日 (日)	(山の日)		26日 (月)	ホーム喫茶	
12日 (月)	(振替休日)		27日 (火)	会食会 (1班)	
13日 (火)			28日 (水)	会食会 (2班)	アッピー
14日 (水)		アッピー コーラス	29日 (木)		
15日 (木)			30日 (金)	席替えくじ引き	
			31日 (土)	席替え	

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

やっと梅雨が開けたようです。昨年より約1か月遅れでした。これからが夏本番。今まで比較的過ごしやすかったのですが、暑さのため熱中症にならないよう元気に過ごしていただきたいと思います。

昨年の8月号に暑い夜の過ごし方について記載しましたが、今年は暑さ対策です。「人の体は一定の体温を保つことで、脳や臓器などの働きを守っています。通常は、体温が上がると皮膚表面の血流量が増えて熱を外気に放熱したり、汗をかいて乾く時に熱を奪ったりして体温を下げようとします。暑いと不快に感じ、思わずあおいだり、冷水に触れたり、無意識にも放熱を促します。これは体温が異状に上がることへの回避行動ともいえます」ただこれは比較的健康な一般成人の場合。高齢者は暑さの感覚や体の反応が鈍くなり、基礎代謝も落ちているため、同じ環境下でも、暑さを感じない、汗をかかないということもよくあるということです。「それでも、暑い場所において体温が上がっていないわけではないのです。高齢者は成人に比べて体内の水分量が少なく、例えば、同じ大きさのやかんの中の水の量が少なく、加熱すればすぐに沸騰するわけです。つまり高齢者の方が、暑さなど環境の影響を受けやすいということです」暑さを感じにくく、自らエアコンをつけるなどの回避行動につながらない。それどころか独居の場合、夏でも冬の服や布団を使っていたりすることも少なくないといえます。「本人も気づかないうちに熱中症を発症し、結果的に重症に至ることも多いです。特に油断しがちな家の中が危険。窓を開けて風を入れれば大丈夫と思っている高齢者も多いのですが、今は昼も夜も暑いのです。事実、高齢者の熱中症の多くが家の中で発症しています。」

## ◆涼しい室内の目安は感覚ではなく数値で確認

高齢者がいちばん長く過ごす家の中。熱中症にならないための対策とは？「まず室温と湿度を下げる。温度はいうまでもなく、湿度が高いと汗が乾かず、気化熱による冷却が効かないからです。環境省が“室温28℃、湿度70%”という数値を掲げていますが、これは体を冷やしすぎず、環境や節電効果も見越して推奨している目安です。本来は個々にちょうどいい温度を見つけるのが理想的。室温が低すぎれば室内外の温度差が大きくなり体に負担がかかり、また寒くてエアコンを消してしまっては元も子もありません。28℃以下を目安に暑からず寒からずの温度を測り、数値で覚えましょう。温湿度計を設置し、目で見て確認することも大切なようです」エアコン・扇風機をうまく使い、室温を均一にし、暑さを乗り切っていただきたいと思います。

# 8月行事予定

## 夏まつり

日 時・・・8月3日（土） 12:00～13:30  
 場 所・・・食堂  
 内 容・・・会食・ゲーム  
 今年は初の昼間開催です！！

## カッパINゴルフ大会

日 時・・・8月19日（月） 10:00～  
 場 所・・・食堂  
 優勝目指してがんばりましょう。

## 会食会

8月27日（火）・28日（水）の2日間に分かれ  
 会食会（木曽路）に行くことになりました。  
 メンバーは下の通りです。自分の日付を確認してください。



### <会食会メンバー>



1班 (8月27日)	妻籠	杉本・村上・辰井・和田 丹野・金子・篠沢・斎藤
	ひつまぶし	毛利・山田・牛島・海老原あ 柴崎・松本・石垣・田村
2班 (8月28日)	妻籠	小此木・仲尾次・高橋・濱田・戸田
	ひつまぶし	野本・青木・本山・遠山・ 中山・井上・石塚・板林 座間・羽賀・渡部



## 今月のお誕生者

25日 濱田 とし子 さん

31日 井上 玲子 さん



### <熱中症になりやすい人>

熱中症は暑い日に起こりやすいのですが、みんながそれほど暑いと思わない程度の気温でも、熱中症の症状を起こす人はいます。その人の年齢、体調、病気、水分の取り方、住居の環境、運動や労働の程度、暑さに慣れているかといった、いろいろな要素がからんで、熱中症は起こったり、起こらなかつたりするのです。

### 乳幼児と高齢者は注意が必要！

暑い日に運動をしたり、暑い部屋にいたりすると、熱中症を起こすことがあります。しかし同じ運動をしても、あるいは同じ部屋で過ごしていても、熱中症になる人と、ならない人がいます。年齢別に見ると乳幼児と高齢者がとくに熱中症になりやすいと言えます。

高齢者は、室内にいても、水分補給が足りないため熱中症にかかる人が多く見られます。人は汗をかいて体温を下げようとしますが、高齢者は汗をかきにくくなっており、体温をうまく下げることができません。それに加えて高齢者は、若い人よりも体内の水分量が少ないので、それほど汗をかいていないようでも、血液の濃度が濃くなってきます。こういう時は脳の働きで「のどが渴いた」と認識し、水を飲もうと思うはずなのですが、高齢者の場合はこの仕組みが低下しているため、渴きに気づきにくい「口渴感低下」という状態になり、水を飲むのが遅れるため、いつのまにか脱水を起こしてしまうのです。

熱中症は、7月下旬から8月上旬の梅雨明け直後に特に多くなっています。これは、体が暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいだけでなく、かかったときのダメージが大きくなるのだと考えられます。

これからの季節、熱中症に気を付けましょう！！

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101

