

# こ ん に ち は



立秋を過ぎましたが、まだまだ暑さには要注意です！

平成22年 第8号

## ☆最近よく耳にする熱中症について・・・その予防法☆

今年の7月、横浜市内で熱中症のため救急搬送された方が**322名**いらっしゃいます。ご高齢の方や子供さんは、暑い日は、じっとしていても熱中症を起すことがあります。しかし、熱中症は、普段からちょっとしたことを心がけておくだけで防ぐことができます。熱中症を防ぐポイントをご紹介します。暑い季節を上手に乗り切る参考にしてください。



・**体調を整える**：睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪い時、暑い日中の外出や運動は避けましょう。

・**服装に注意**：通気性の良い服、外出時はきちんと帽子をかぶりましょう。

・**こまめに水分補給**：「のどが渴いた」と感じた時は、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。また、夏場は汗と一緒に塩分も失われているのでスポーツドリンク等を飲むことをお勧めします。

お茶やコーヒーなどのカフェインの入った飲み物やビールなどのアルコール類は、利尿作用があり、脱水を促進することがありますので、飲み過ぎないようにしましょう。

・**室内のコンディション**：室内の温度や湿度、風通しなどに気を配りましょう。

・**入浴はぬるま湯で短時間**：入浴の前後には水分補給をしましょう。

## ～最近の勉強会～ 《口腔ケアについて》

7月22日、口腔ケア商品を扱っているT&K（株）の方のお話を伺いました。



お食事をおいしく食べられる方はもちろんですが、経管栄養（鼻や胃瘻から栄養を取っている）などお口から食べることのできない方も、お口の中をいつもきれいにし潤った状態に保つことは、とても大切です。

食べかすや痰などが、口の中に残っていることで、虫歯・歯周病、口臭、感染などの原因となってしまいます。寝たきり状態の方などで口の中が乾燥しやすい方は、特に感染に注意が必要です。まずは渴いたお口の汚れを湿らせて、丁寧にスポンジやブラシで磨くと汚れが取れやすくなります。歯ブラシも一般的なものや歯間ブラシなど数種類を使い分けたり、お口の中を保湿するためのジェルなどを使うことも有効です。

お口の状態が良くなると

⇒ ・会話などのコミュニケーション向上・よくかめる・口臭予防・誤嚥性肺炎の予防  
・食事介助の軽減・身体機能の回復・食事がおいしくなる

健康維持のために、毎日お口のお手入れを欠かさないようにしましょう。

《よろしくお祈いします》

こんにちは。6月よりケアマネジャーとして働いている安達と申します。

誠実に頑張っていきたいと思ひます。暑い日が続きますが、夏バテしないように身体に気をつけて笑顔で訪問したいと思ひます。

ケアマネジャー 安達晋介

## 花言葉

『鶏頭(ケイトウ)』

・おしゃれ ・個性

花の名前の由来は見てのとおり、花の形が鶏の鶏冠(とさか)状に見えるためです。万葉時代から日本にあり、草染めの原料としても使用されていたそうです。

最近よくみかけられている品種「羽毛ケイトウ」です(写真)



職員より挨拶です☆



《ありがとうございました》

直接、皆様とお会ひする機会はありませんでしたが、3年間楽しく働くことができました。

大変お世話になりました、ありがとうございました。

事務 渡辺まゆみ

《お世話になりました》

私にとって初めての介護の仕事でしたが、利用者様やご家族の皆様を支えられて、有意義な6年間を過ごさせていただきました。

本当にありがとうございました。

ヘルパー 峯村 弘美

## 【編集後記】

暑い日が続いていますね、私はこの暑さを感じるとスイカが食べたくなります！！スイカがあれば暑い夏をのりきれぬぐらい好きなんです～(^-^)みなさんは夏といえばなにを思い浮かべますか??(前田)

## 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具 FAX 045-911-6700

居宅 FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。