



かしの木だより

つなぐ安心 明日もいきいき
助け合い、笑い合い、この街で暮らす…

ケアステーション
かしの木

草加市草加1-8-13
☎048-942-7533

高齢者の熱中症対策



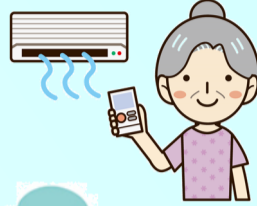
高齢者の熱中症 実態調査

エアコンを上手に活用してもらうために

ポイント1 昔と違って、気候変動によって気温が上がっていることを理解してもらう。

ポイント2 年齢とともに体温調節機能が低下し、暑さを感じにくくなっていることを理解してもらう。

ポイント3 エアコンはつけ始めが最も電気代がかかる。付けっぱなしでも大丈夫だと理解してもらう。



※室温が28度になるよう調節する。

※風向きは、天井や壁に向ける。

※こまめに水分補給をする。



新生児 80%
成人男性 60%
高齢者 50~55%

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。



冷



R7年は統計開始以来、夏の平均気温が最も高くなり、熱中症警戒アラートも過去最多となった。

全国の熱中症による救急搬送は、100,510人
年齢別では、**高齢者が57%**

入院が必要な中等症・重症の方は、36%
発生場所では、**住居が38%**、道路が20%。

※R7年5月~9月の熱中症による救急搬送状況(総務省)より

東京都23区で2013~2023年に熱中症で死亡した1,447症例を調査した結果、屋内死亡例の84%がエアコンを使用していなかった。

44.9%はエアコンを**オフ**にしており、

29.4%はエアコンが**ない**、

10.0%はエアコンが**故障**していた。

※東京大学と東京都監察医務院の研究報告より

高齢者がエアコンを付けない理由

第1位：電気代がもったいない(33%)

第2位：エアコンを使うほど暑く感じない(30%)

第3位：風に当たると冷える、体に悪い(28%)

高齢者の熱中症はじわじわと進行、数日かけて悪化することも！

もしかしたら熱中症や脱水のサインかも…早期発見が大事！

何となく元気がない。ぼんやりしている。食欲がない。横になることが多い。反応が遅い。おかしい返答をする。長時間トイレに行っていない。尿の色がいつもより濃い。発汗が多い、または全く汗をかいていない。皮膚に張りがなくカサカサしている。体が熱い。

何かおかしいと思ったら早めに受診しましょう！



認知症キャラバン・メイトになりました！

埼玉県主催の認知症キャラバン・

メイト養成研修に参加してきました。(キャラバン・メイトとは、認知症サポーター養成講座の講師役のことです。)地域包括支援センターの職員や市の職員、また高齢者施設の職員などがいて、年齢や職種も多様でした。グループワークでは、実際に認知症キャラバンメイトを開催する場合の対象者(団体)や研修内容をグループで決め、尚且つ、細かな研修のスケジュールも相談して決めました。私のグループでは、バス会社を対象にした研修を計画し、バスの運転手や事務員に“認知症の方と関わった事例”を集め、その事例をもとに接し方や対応方法などを説明し、今後の業務に活かしていただくという内容にしました。グループ内のメンバー個々が意見を出し合うにあたって、普段している業務から得られる様々な視点が反映されており、地域包括支援センター1年目の私にとって大変勉強になる有意義な研修になりました。社会福祉士 宮下 幸歩



裏庭でイチゴと桑の実 一粒づつ

看護師 嶋田 ひかり

子どもが1歳と3歳のため、毎日慌ただしく過ごしておりますが、家事の合間にギターやベースを弾いたり、音楽を聴くことが癒しの時間になっています。以前は主に病棟勤務だったため訪問看護は初めてとなりますが、先輩方に教えていただきながら皆様が安心して生活を送ることができるよう頑張ります。



看護師 小林 美紀

皆様の心と体の健康に寄り添い、お一人おひとりの「安心」を支えるお手伝いが出来れば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。



保護猫

及川さんち職員のみこちゃん



かしの木ひろば・おひさまの会イベントのお知らせ

お気軽にお越しください。

6/11 (木) 折り紙教室 (100円)	10:00~12:00
6/16 (火) かしの木サロン (100円)	13:30~15:00
6/22 (月) ちぎり絵教室 (実費)	10:00~12:00
6/25 (木) パステル教室 (要予約300円)	10:00~12:00
6/26 (金) おひさまの会定例会	14:00~15:00
7/9 (木) 折り紙教室 (100円)	10:00~12:00
7/21 (火) かしの木サロン (100円)	13:30~15:00