

熱中症予防

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。又、熱中症のひとつに、**熱射病**も含まれます。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。**熱射病がもっとも危険**で、死亡することもまれではありません。更に、**熱中症は炎天下特有のものではなく**、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、注意が必要です。汗をかくことでカリウムも失われます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状に。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は実は意識して摂りたい栄養素のひとつなのです。熱中症の症状が現れた時は、涼しい場所へ移動・安静・体の表面を冷やす・水分と塩分補給は勿論ですが、そうならないように普段から気を付ける事も重要です。例えば、私個人でやっていることを紹介しますと、炎天下での作業時は、帽子を被るだけでなく、首の後ろを太陽に晒さないようにタオルを巻く、テニスをする時には、ポカリスエットを3倍に薄めて、プレーする2時間前から、こまめに摂取する。こまめにと言うのが重要です。カリウムはバナナなどの果物や海藻類、豆類などに多く含まれていますが、熱中症になる前の予防として普段からバランスの良い食事を心掛けて下さい。



シャローム若葉 各サービス空き情報

訪問介護	(月)○ (火)○ (水)○ (木)○ (金)○ ご希望に副える様対応させていただきます。	虹の家	現在、満床ではありますが、本入居の為には入居受付が必要となります。随時受け付けておりますので、ご連絡下さい。
デイ	空きがあります。お住いや曜日によって条件が異なりますので、ご相談頂ければ対応させていただきます。 月(○) 火(○) 水(○) 木(○) 金(○) 入浴についてはお問合せ下さいませようお願いします。		

発行：社会福祉法人 三育ライフ



理事長：東海林 正樹
施設長：高幣 義嗣

広報委員会：
岩井由紀子・芳賀卓
田野希・小野裕美
お問い合わせ先：
info@shalomwakaba.com
HP: http://www.shalomwakaba.com/

シャローム若葉 桜木本部 TEL: 043-234-5111
児童デイサービス STEP+ TEL: 043-312-6655
第2居宅介護支援事業所 TEL: 043-308-8588 FAX: 043-234-5119 (共通)
シャローム若葉 若松
デイサービスセンター TEL: 043-235-4866
若葉放課後等デイサービス TEL: 043-235-4865 FAX: 043-235-4850 (デイ共通)
グループホーム虹の家 TEL: 043-235-4867 FAX: 043-235-4868
ライフハウス
居宅介護支援事業所 TEL: 043-214-3450
訪問介護事業所 TEL: 043-214-5567 FAX: 043-234-8411 (訪問介護・居宅共通)
福祉用具貸与事業所 TEL: 043-309-8598 FAX: 043-234-8412 (福祉用具)
千葉市あんしんケアセンター 桜木
TEL: 043-214-1841 FAX: 043-214-8787

【編集後記】7月から始まったレジ袋の有料化。お店に入った後やレジ前で思い出し、車に取りに戻ったり、無理やり抱えて帰ったりと、まだまだ習慣化するには時間がかかりそうです。
「必ず持とう!!マスク・消毒・エコバッグ」(笑) (T)



こんにちは

2020年 7月号

いのちを敬い いのちを愛し いのちに仕えることによって 神の愛の実現に奉仕する

HP / http://www.shalomwakaba.com

令和2年7月15日発行



今年も雨の七夕でした。願いが叶いますように・・・

(虹の家の七夕飾)

地域と福祉のあんしん懸け橋

今から7～8年ほど前のお話です。とあるご利用者の娘様に「お母様の介護、大変ですね」とお声掛けすると、「いや、寝たきりなので楽なものですよ。世間で介護は大変だというけれど、私はそうは思っていないんですよ」というお返事が返って来ました。

またあるご家族は「私は介護負担という言葉が嫌いです。今は旅行にも行けなくなりましたが、夫の介護をすることは幸せなんです」というお言葉もありました。

ご家族によっては「介護負担」という言葉が当てはまらないことがあることを、その頃に初めて知りました。

確かに、要介護4、5で寝たきりになった場合、必要な介護用品は介護ベッドと、エアーマット、ベッドサイドテーブルくらいになり簡素です。介護用品を一番利用される方は、要介護1～3くらいのご利用者かも知れません。

それ以前に、ご家族への愛情があるのだと新鮮な感動がありました。

ご利用者をご逝去された時に「生前、夫は私達をととても大事にしてくれました。あなたも結婚したら奥様を大切にしてくださいね」とアドバイスをいただきました。

ご家族によって状況は違うため、一概には言えませんが、その方がどのようにされたいか、どのような用具が必要なのかを聞きながら、今後ともご支援させていただきたいと思っております。



福祉用具貸与事業所
管理者 芳賀卓

オリンピックまであと1年「東京オリンピック」の思い出

コロナウイルスの影響で東京オリンピックの延期が決定し、本来ならば、この時期オリンピックで日本中が盛り上がっていたことでしょう。

私は、前の東京オリンピックの時にはまだ生まれていませんが、デイサービスご利用の皆さんは昭和39年の東京オリンピックを覚えていらっしゃるでしょう!!
東京オリンピックの思い出をちょっと聞いてみました。

Q1.その時の年齢は?

Q2.印象に残っている選手、感動シーンなどの二つの質問をしました!

デイサービスご利用 ♀A様

Q1.22歳

Q2. 学校がオリンピック休みとなった。

体操の遠藤選手(*1)。東洋の魔女 笠井主将が印象に残る。

(*1)1964年の東京オリンピックで日本人初の体操個人総合の金メダリスト。

デイサービスご利用 ♀B様

Q1.29歳

Q2.子育てで大変な時期で、落ち着いて応援は出来なかった。マラソンや、バレーは印象が強かった。

デイサービスご利用 ♂C様

Q1.17歳

Q2.マラソンで円谷幸吉選手(*2)が逆転されたのが、残念で悔しかった。後に自殺してしまったことが特に印象的だった。

(*2)国立競技場に2位で入ってきたが、イギリスの選手に抜かれ3位となる。



コロナウイルスの影響で、いつも皆さんにお伝えしている行事を紹介することができずにとっても残念です。今回は、こんにちはの広報委員がシャローム若葉の「虹の家」に訪問し、ご利用者様にインタビューしてきました!!

突然の訪問でしたがお部屋に入ると笑顔で迎えてくださいました。

92歳の女性。

昔はボランティア活動を熱心にされていた方で、1964年の東京オリンピックのお話をして頂こうと思いインタビューしましたが…。

聞きたかった東京オリンピックの話は聞けなかったのですが、ご自身の子供時代、戦争の話、ボランティア活動の話など45分間楽しくお話をさせていただきました。

色々な話の中で、印象に残ったことは、「大したことはしてないの。自分の喜びです。家においてお茶を飲んでいるより楽しくて、嬉しい事だったから!」と笑顔で言われていました。

ボランティア活動をした長野オリンピックは、特に思い出深いものだったようです。当時のネームフォルダーを今でも大切に持って、写真も見せていただきました。長野オリンピックのマスコット「スノーレッツ」から、成田空港ボランティア「スカイレッツ」が誕生したという興味深いお話もききました(ご本人談)45分間、終始笑顔でお話してくださいました。

最後に「また遊びに来てくださいね」と言われほっこりとしたインタビューとなりました。ご協力に感謝です!!



笑顔の素敵なY様

生活支援コーディネーター

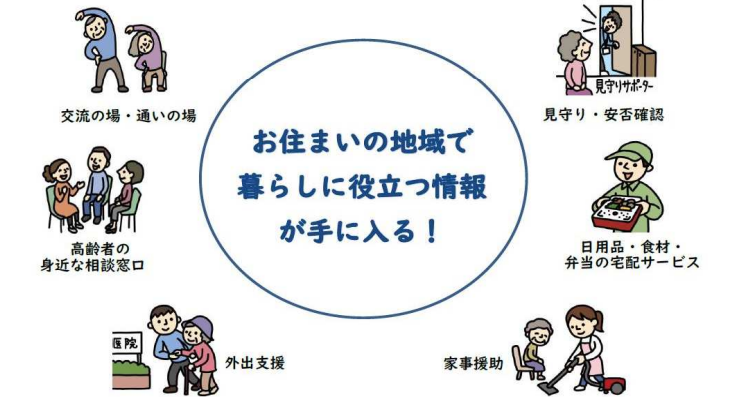
千葉市民の皆様へ

開設のご案内

千葉市の生活支援サイト

～暮らしの困った・あったらいいなに役立ちます～

「気軽におしゃべりしたり、趣味が楽しめる場所はないかな?」「健康のために、近所で集まって体操できる場所はないかな?」「買い物や家事が難しくなってきた。手伝ってほしいな」「一人暮らしで何かと心配。見守りをサポートしてほしいな」など・・・



お住まいの地域で暮らしに役立つ情報が手に入る!

暮らしに役立つ情報がインターネットで検索できます

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>



「生活支援コーディネーター」って・・・何?

?何をするの?

☞地域の高齢者が生きがいを持ち暮らしやすい生活ができるようサポートをします。

☞あんしんケアセンター桜木に配置されている生活支援コーディネーターは、加曽利町、貝塚町、貝塚、桜木、桜木北の地域を担当しています。

?例えば?

☞「健康のために、近所で体操できる場があれば行ってみたい」「買い物や家事が大変になってきたから手伝ってほしい」などお困りの高齢者の方に、体操クラブ、サロン、茶話会などの活動、買い物や家事支援などの情報提供をします。

☞また、支援して下さる活動団体と連携して支援体制の充実を図ります。

?どこに相談するの?

☞千葉市あんしんケアセンター桜木

☎: 043-214-1841 担当: 大木

✧お気軽にお問い合わせください✧

☞「千葉市の生活支援サイト

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>」では地域の情報を掲載しています。

シャローム農園

シャローム若葉(若松)の敷地内には、小さな家庭菜園?があり、デイサービスの窓にはグリーンカーテンのキュウリやゴーヤー、ピーマンやトマトなどの季節の野菜がすくすくと育っています。

グループホーム虹の家の裏庭にはちょっとした遊歩道があり、そこは虹の家のご入居の方が散歩をしながら里芋・オクラに水をやっているそうです。

デイサービスでは敷地内を散歩しながら、出来た野菜をみて喜ばれています。

