

# “結愛” ~ゆい~

## 『職員紹介』

6月から居宅介護支援事業所に所属となりました、坂田 柳子(さかた りゆうこ)です。今までもケアマネジャーとして働いており、経験年数としては今年で5年目となりました。病状悪化や日常生活動作能力低下の予防を目指し、利用者様が自立した生活を再獲得できるように、サービス関係者の方々の協力を得ながら支援を行ってきました。これからもその気持ちを忘れずにケアマネジャーとして頑張っていきたいと思っています。個人的な目標として、主任ケアマネジャーを取得することです。よろしくお願い致します。



## 『通所リハビリイベント～白玉作り～』

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。6月18・19・20日の3日間に渡り、白玉作りを今年も行いました。グループに分かれ、白玉を練ることから、盛り付け、配膳までを行い、一緒に楽しい時間を過ごしました。「この団子の大きさはどうかな?」「固さはこのくらい?」など利用者様同士で協力しながら、様々な形の白玉が出来上がりました。出来上がった白玉はフルーツ寒天や黒蜜、



あんこを乗せ、あんみつ風に♪お抹茶とともに美味しく召し上がっていただきました。これからも利用者様と一緒に楽しめるイベントを企画していきたいと思ひます。

(通所リハビリテーション室 職員一同)



## 『熱中症対策～なぜ熱中症になりやすい?～』

暑い日がまだまだ続くので今回は、「なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか」を紹介し、対策もお伝えしていきたいと思ひます。前回の水分補給の紹介も見返して頂けるとありがたいです。

### 【なぜ熱中症になりやすいのか?】

高齢になると暑さ・寒さを感じる能力が低下するため、気温の状態を正確に判断しにくくなります。若い人は暑い季節でも寒い季節でも快適に感じる温度は一定です。しかし、高齢者が感じる快適な温度は暑い季節には高めとなり、寒い季節には低めとなる傾向があります。また体温調節機能の低下にともない体の反応が鈍くなるため、暑くても汗がかきにくくなることや、皮膚の血流量が減り熱を逃がしにくくなります。そのため熱中症になりやすくなります。

### 【どんな対策があるか!】

先ほど述べたように高齢者では暑さ・寒さを感じる能力の低下、体の反応の鈍さがあるため『暑い!』と感じた時には注意が必要です。対策としては、暑さを自覚しにくいので、周りの人が十分に気を付ける必要があります。こまめな水分補給を促す! 風が直接当たらないようにクーラーを活用し、室温が28度以上にならないようにする! 外出時には日傘や帽子などで日差しをさえぎるように伝えていきましょう!