山荘だより

2019.7.15 No.106

社会福祉法人
木田福祉会

特別養護老人ホーム 白山山荘　特別養護老人ホーム みき山荘

脱水症・熱中症を予防して元気で生き生き！

四国明治株式会社
メディカル営業部
川口 晃太朗

暑い季節は熱中症・脱水症に注意！

気温が高くなる6月から9月は熱中症・脱水症の患者数が多くなる季節です。

猛暑となった昨年（2018年）夏季における熱中症による救急搬送人数は、香川県で847人、全国では92,710人にまでおよんでおります。

救急搬送された熱中症患者の内訳をみてみると、約5割が65歳以上となっており（図1）、高齢者は特に熱中症に注意が必要だと言えます。

また、熱中症になった場所の約半数は住宅、屋内となっていること（図2）、夏場では屋内外に関わらず熱中症を予防・対策していくことが必要だと言えます。

そもそも熱中症とは？

熱中症は暑熱環境下で起こる次の2つの症状の総称のことです。

①体温調節機能が維持できなくなり、体温が異常に上昇することで起こる障害（高体温）。

②体温調節をするために発汗が進み体液（水分）欠乏によって起こる障害（脱水症）。

熱中症の症状は、めまい・立ちくらみ等からからはじまり、頭痛・吐き気、けいれん、意識障害などが発生し、最悪の場合は命に関わることもあるので早期発見・早期対応が重要になります。

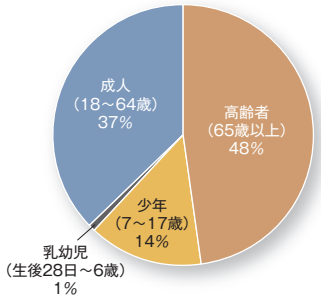


図1：熱中症間患者の年齢別発生割合（2018年5～9月）

総務省：平成30年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況

熱中症の予防対策！

熱中症を防ぐために、原因となる①高体温②脱水症に対する対策を実施することが大切になります。

①高体温に対しては【体温調節】、②脱水症には対しては【水分・電解質補給】を適切に行うことで熱中症の予防につながります。

この2点の詳細を次節にて説明いたします。

高体温の対策「体温調節」

「暑さを避ける工夫をすること」が、

資金収支計算書

（平成30年4月1日～平成31年3月31日）　（単位：千円）

勘定科目	決算額	内訳			
		白山	みき	通所	居宅介護
事業活動収入計(1)	825,978	388,861	475,620	48,645	12,852
事業活動支出計(2)	817,208	365,172	390,596	43,608	17,832
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	108,770	23,689	85,024	5,037	△4,980
施設整備等収入計(4)	0	0	0	0	0
施設整備等支出計(5)	123,439	6,943	112,413	4,083	0
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△123,439	△6,943	△112,413	△4,083	0
その他の活動による収入計(7)	24,374	16,921	2,453	0	5,000
その他の活動による支出計(8)	29,361	26,908	2,453	0	0
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△4,987	△9,987	0	0	5,000
当期資金収支差額合計(10)=(3)+(6)+(9)	△19,656	6,759	△27,389	954	20
前期末支払資金残高(11)	436,504	137,651	180,141	94,775	23,937
当期末支払資金残残高(12)=(10)+(11)	416,848	144,410	152,752	95,729	23,957

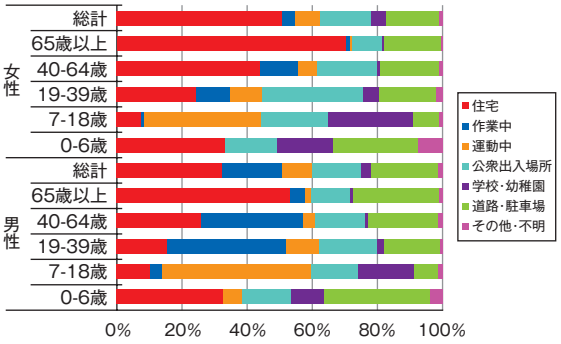
事業活動収支計算書

（平成30年4月1日～平成31年3月31日）　（単位：千円）

勘定科目	決算額	内訳			
		白山	みき	通所	居宅介護
サービス活動収益計(1)	917,837	384,082	472,278	48,625	12,852
サービス活動費用計(2)	870,125	385,040	418,598	48,655	17,832
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	47,712	△958	53,680	△30	△4,980
サービス活動外収益計(4)	13,819	10,456	3,342	20	1
サービス活動外費用計(5)	8,191	1,064	7,127	0	0
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	5,628	9,392	△3,785	20	1
経常増減差額(7)=(3)+(6)	53,340	8,434	49,895	△10	△4,979
特別収益計(8)	24,374	16,921	2,453	0	5,000
特別費用計(9)	28,826	21,921	6,905	0	0
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△4,452	△5,000	△4,452	0	5,000
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	48,888	3,434	45,443	△10	21
前期繰越活動増減差額(12)	642,557	93,214	408,281	117,125	23,937
次期繰越活動増減差額(14)=(11)+(12)-(13)	691,445	96,648	453,724	117,115	23,958

当たり前ですが夏場における高体温予防に対し何より重要です。具体的に言うと、外出時には帽子・日傘を活用したり、屋内では風通しを良くする、エアコン・扇風機を上手に使用するなどの工夫をしてください。特に、高齢者は若年者よりも暑さを感じにくくなっているので、徐々に温度が高くなる夏の屋内では室温が高くなったことに気付くのが遅れて熱中症になることが多いので、体感で温度を判断するのではなく、温度計で温度を測りながら室温調整することが大切です。

図2：年齢階級別・発生場所別患者数割合（2013年）



脱水症の予防「水分・電解質補給」

「こまめな水分補給・電解質補給」が脱水症予防・対策に重要です。では、予防のために1日どのくらい水分を摂るとよいか？というと、食事以外で1日1.2L程度（コップ一杯の水分150㎖を1日8回）は摂取してください。日常生活の中で予防として飲む飲料はアルコール以外であれば何でもよいです。ただ、運動や暑熱環境下における屋外作業など汗をたくさんかくような場面では、汗と一緒に水分以外に塩分などの電解質「ミネラル」が多く失われているので、水分だけでなく電解質を含有したスポーツ飲料や経口補水液などを適宜摂取することが望ましいといえます（図3）。

図3：脱水症予防の水分補給方法

- **健康な人が日常生活の中で脱水症の予防に飲むには**
  ⇒アルコール飲料以外なら何でもよい

- **健康な人が、入浴、スポーツおよび屋外の活動で汗をかいたときには**
  ⇒ナトリウムイオンが多めの電解質飲料等

- **大量の発汗、発熱、下痢、嘔吐による脱水症になったら**
  ⇒経口補水液（ORS）

谷口英喜著、経口補水療法ハンドブック改訂版、日本医療企画、2013、p75　一部改変

熱中症・脱水症にならないために！

熱中症・脱水症にならないために以下4点を意識して暑い季節を乗り切りましょう。

①普段から体調を整えておく
②服装に注意して外出時には日よけ対策をする
③こまめな水分補給と大量発汗時には電解質・塩分などを補給する
④熱中症になりやすい世代（高齢者・小児）には周囲も声がけをする

社会福祉法人 木田福祉会 後援会総会報告

7月3日（水）に会員50名余のご出席のもと開催いたしました。30年度の事業報告・収支決算、本年度の事業計画・収支決算（案）、役員補欠選任の各議題につきまして、満場一致でご承認いただきました。その後、記念講演として四国明治株式会社様よりご講演をいただきました。

新役員紹介

理　事	藤井義文	㈱藤井製麺 代表取締役会長
理　事	多田昭二	町健康福祉課 課長
理　事	三谷　実	ＪＡ三木町支店 総括支店長
顧　問	伊藤良春	三木町長
顧　問	粂井明人	三木町議会議長

木田福祉会後援会事務局
TEL 898−3123　担当：松本

四国明治株式会社

弊社は、株式会社明治の四国エリアを担当するグループ会社として、四国のお客さまに愛される会社を目指し、今まで以上に地域に密着し、地元に貢献できる企業でありたいと願っています。また、「明治おいしい牛乳」「明治プロビオヨーグルトR-1」「カール」など、お馴染みの商品の製造を担うとともに、「明治ブルガリアヨーグルト」「明治ミルクチョコレート」などのロングセラー商品をはじめ、「明治ほほえみ」「ザバス」「メイバランス」など、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い世代のお客さまに、おいしさと栄養価値にこだわった商品を提供しています。

餅つき

5月の家族会総会の後、ご家族様協力のもとよもぎ餅を、餅を食べるのが難しい方には餡団子を作りました。出来上がりを皆で美味しくいただきました。

たこ焼き作り

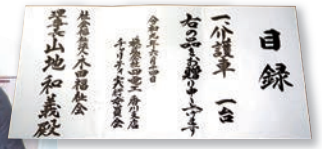
本格的にガスと鉄板でたこ焼きをしました。熱々の顔･黙々と食べる顔、皆さん色んな表情で食べていらっしゃいました。

民生委員といっしょに菊植え

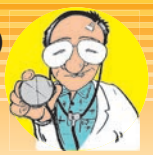
民生委員さんに来所いただき皆で菊を植えました。昔やっていたという人や初めての人教えてもらいながら上手く植えられました。

車椅子の寄贈

(株)四電工香川支店様より車椅子を寄贈していただきました。背もたれの角度が自由に変えられるので、利用者様の体調に合わせて使わせていただきます。



嘱託医 三好恵一先生の つぶやきコーナー



健康長寿を求めて

人生百年という言葉をよく耳にするようになりましたが、元気であれば、いつまでも長く生きていたいものです。クラス会の写真をみると、肉体的には、皆横一線、取り立てて若くみえる人もおりません。しかし、話を聞いていると、誰しも体の衰えは覚えております。日々の生活の話になると、まだ生き生きと希望を抱いて生きている人と、早く迎えが来ないかなと思っている人ありで、思いに較差があるようです。

亡くなられる直前に、誰もが家族に会いたいとの意思表示をされます。願いが叶うと今まで見たこともないような嬉しい顔をみせてくれ、安らかに旅立たれます。還暦を過ぎると、肉体は静かに衰えてくるものです。しかし、多種多様な望みは、若い時と同じように、いつまでも心の中にどんどん生まれて来るものでしょう。その芽を決して摘まないように、そして、その中から自分に一番ふさわしいと思う芽を選び育て花を咲かせましょう。

みき山荘 夏日記

小暑を迎え、これから夏本番といったところですがいかがお過ごしでしょうか。みき山荘では、ご家族、地域の皆様に頂いたお花や押し絵手芸で夏模様になっていますよ。

七　夕

花　展

七夕の節句は、お花、お茶、お食事で楽しむことにしました。未生流のみなさまによる作品は涼しさ、力強さにあふれ、目をうばわれました。

お茶会

笹飾り

思い思いの願いを込めた短冊を書き、ご家族と一緒に飾り付けをしました。お食事は、見るも涼しげな天の川そうめんと冷やし鉢をいただきました。

今年のお菓子の銘は「星合（ほしあい）」。甘さの中にさわやかな風味があります。

料理クラブ

スイーツバイキング

カウンターに並んだ色とりどりのフルーツやアイスクリーム、白玉などを自分好みにトッピングした冷たい特製スイーツ！！

カツオのたたき

藁焼きの炎で燻した本場高知にも負けない初夏の味わいをいただきました。

交　流

チターの調べ

チターアンサンブル・ゾンネ高松の皆さまが来てくれました。軽快なリズムのヨーロッパ民謡や、耳に馴染んだ歌を一緒に歌って楽しみました。

白山小学校

児童のみなさんの地域に緑を増やしたい思いから、遠足の途中にお花の贈呈や庭園の環境整備のお手伝いをしてくれました。

山荘だより No.106
（令和元年7月15日発行）発行／社会福祉法人 木田福祉会 特別養護老人ホーム 白山山荘 特別養護老人ホーム みき山荘 編集／広報委員会
木田郡三木町下高岡2882-1 TEL(087)898-3123 木田郡三木町井戸381-1 TEL(087)890-3122 http://www.kitafuku.jp/

デイサービス

バラのブローチ作り

バラの花をフエルトを使って作りました。くるくると指に巻いて簡単に綺麗に作れました。カバンにつけている方も多く、母の日が近かったこともあり、男性は「妻や娘にあげる物が出来た」と喜んでいました。

家庭菜園

今年もまた苗を植えました。野菜づくりが得意なベテランの利用者さんの指導の下、一緒にトマトと里芋を植えました。大きく育つのを楽しみにみんなで水やりなどして待っています。

紙コップゲーム

身近な素材を使用してゲームを行っています。紙コップと紙皿を交互に積み重ねていく簡単なゲームですが、皆さんバランスをとりながら倒れないように集中しており、周りの利用者も声を掛けたりしていました。20段積み上げた時は拍手喝采でした。

ケアマネインフォメーション

ケアマネジャーって何する人？

自宅で生活するに当たって、病気や怪我により誰かの手助けなしには生活できない高齢者のために介護サービスの利用を手配し、安全かつ快適な在宅生活が送れるように支援するのが、ケアマネジャーの仕事です。ただ、介護サービスも万能ではありませんので、その他の福祉サービスや有償サービス等の紹介もいたします。

高齢者にとって、「困っていること、不便に感じていること、悩んでいること」は、人それぞれです。何かございましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。我々は、それを一つ一つ解決するため、様々な職種の方々との協働により、高齢者並びにそのご家族の日常生活全般を支えます。

詳しくは、居宅介護支援事業所ケアマネジャーにお気軽にご相談下さい。
白山山荘居宅介護支援事業所 **TEL 898−7625**

おやつ作り

デイサービスでは毎月何回かおやつ作りをしています。時には季節のものも作ります。暑くなってきたので冷たい羊羹を作ってみました。皆さん「美味しいわぁ。自分で作ったけん、余計に美味しく感じるわ」と好評でした。

ありがとう

（平成31年4月～令和元年7月）

寄付

三田エミ子
大高正和
宮脇幸子
串田良憲
山川節子
黒田淳
小嶋友子
山地さと
根玲甫
酒井敏治
渡辺ツエ子
白澤登志子
三木勤労協
十川糸江
三木町民生委員
谷川信夫
筒井桂代
新田秀雄
願勝寺
蓮井義則
西徳寺
広瀬きよ子
松円寺
山口初江
常光寺
吉田征子
常満寺
運井歯科ファミリークリニック
真行寺
信光寺
長覚寺
法専寺
新井淳也
飯田博
福住寺
乾憲
山大寺
岩部節子
蓮成寺
江尻洋子
白山小学校
大森茂夫
田中小学校
岡邸
たも
チターアンサンブルソンネ高松
小笠原敏子
㈱ペルコ
岡元一枝
三木町民生委員
和らべ座
笠井裕子
鴨井清孝
木村静
古賀敬
石川定吉
小嶋友子
大山久美子
小西美智子
佐々木公
佐々木冨美
佐々木光世
小嶋友子
笠井裕子
佐々木光世
十川糸江
左直治
寒川槇子
多千智子
谷上多恵
中山敏
千葉幹子
広瀬きよ子
津山明子
藤井進
出口幸
二川恭子
中井輝
中島吉
村千鶴
中和子
林願
脇勝
寺三夫
星野一重
星野ヨシ子
松本ムツ子

みき山荘物故者追悼法要

みき山荘家族会

（順不同・敬称略）

訪問

ボランティア

表紙写真「アゲハチョウとナデシコ」鴨井清孝