

★バナナ園生田の杜の主治医、神田院長に伺いました★

熱中症の季節です！今年の夏は皆で脱水対策を！



神田院長は当社の運営するグループホーム「生田の杜」で訪問診療を担当、入居者様の健康を管理する頼もしい司令塔。

問合せ「神田クリニック」044-711-5730 <http://kanda-clinic.com/>



Q: さて、水分補給には何を飲めば良いのでしょうか?

神田: スポーツドリンクがお勧めですが、お茶、麦茶、ジュース等好きなものを工夫して下さい。何を飲むかより習慣として水分を摂り取るのが大切です。但しアルコールはNG(笑) アルコールには強力な利尿作用がありますから摂取した以上の水分を逆に排出してしまうので注意、アルコールを飲んだ後は更に十分な水分補給が賢明です。

Q: そのほか特に注意を要することは?

神田: 高齢者に限らず室内の温度調整にも注意が必要、たまに「外気温との温度差」を云々するのを耳にしますが、基本は室内の絶対温度です。室温でいうと27度が冷房使用の目安となります、因みに病院・病室は26度を基準にしているところが大半です。あわせて湿度の管理も必要になってきます。気温が27℃以下でも湿度が75%であれば熱中症の発症率は高くなります。夜間は25度以上になると熱帯夜と言いますが、更に湿度が70%を超えると夜間でも熱中症のリスクが高まりますので十分な注意が必要です。高齢者の室内での熱中症も増加、節電意識が熱中症に繋がるケースも散見します、上手にエアコンや扇風機を使って温度、湿度の管理をして下さい。

Q: さて熱中症の兆候や早期発見、緊急時の対処法は?

神田: 「喉が渇く」あるいは「皮膚が乾燥する」「意識が朦朧とする」等の症状があげられますが高齢者の場合、自覚症状は少ないようです。問いかけても「言葉数が少なく反応が悪い」、また紙おむつを使用している場合「尿の量が少ない」等小さな変化から疑ってみる必要があります。対処法は「水分補給」に尽きます。脱水症が疑われる時には水分と塩分とをすばやく補給できる経口補水液<オースワン(大塚製薬工場)>が適しています、これは点滴に匹敵するスピードで夏場は冷蔵庫に必ず常備しておきたいアイテムです。健康なときはスポーツドリンク等、脱水状態が心配な場合は経口補水液とを使い分けることも重要です。ただし意識がもうろうとしている場合は即時救急要請しましょう。また、心臓疾患や腎疾患のある方は、予め主治医にご相談することをお勧めします。以上、脱水対策の重要ポイントをおさえて夏を乗り切りましょう。<敬称略>

いよいよ7月、梅雨明けと同時に夏も本番です。夏日、真夏日も増え、急に気温が上がります。「夏本番に入ってから対策を…」と考えてはいませんか? 暑さへの対策は高齢者に限らず夏前から準備することが必要です。今回はバナナ園グループの「バナナ園生田の杜」で訪問診療をお願いしている中原区の神田クリニックの神田院長に熱中症/脱水症に関するアドバイスをいただきました。

Q: まずは熱中症を引き起こすメカニズムとは?

神田: ヒトの体温調節は①皮膚の表面から空気へ熱を放出する②汗をかくことにより、その汗が蒸発するときに熱を奪うはたらき(気化熱)を利用する、です。気温が低ければ、皮膚から空気へ熱が移りやすく、また、湿度が低ければ汗が蒸発することで熱が奪われ、体温をコントロールすることができます。しかし、気温が高くなると、熱の放出が難しくなり、どうしても発汗だけに頼ることになります。日本の夏は高温多湿、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなる。そのため体温調節が困難になり、体温上昇、めまい、けいれんや意識障害などが起こります。そしてこの熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。

Q: 高齢者施設では夏場の脱水症対策は重要課題です。

神田: 夏場は体液が汗で失われその補給が充分でない場合、気づかぬうちに脱水症になります。血液の量が減り、血圧が低下、水分不足により血液がドロドロになります、血栓症による心筋梗塞や脳梗塞等も心配になってきます。高齢者は体内に水分をためておくことが難しい上、口の渇きの感覚が鈍く、脱水症になっても気がつかないことが多いのです。

Q: さて、これらの防止策は?

神田: 水分補給に尽きます。夏でなくても通常の生活をしていて汗や尿などで1日約2.5リットルの水分が体外に排出されると言います。つまり2.5リットル以上の水分を補給することが目安になります。但し500ccは体内で発生する「代謝水」で賄われ1リットル近くは食事や食べ物で摂取しますので、結局水分としては1リットルが必要ということになります。

Q: 500mlのペットボトルを一日2本と言えばそう苦にはならないような気もしますが?

神田: こと高齢者の場合、発汗機能が加齢により低下しており、どうしても一度に大量の汗をかくことも少ない、更にトイレの回数を減らしたいという意識からか喉が渇いても自分自身で水分を控えてしまう方が多いのです。ここ15年程の熱中症の死亡者の平均は350人を超えていますがその7割が65歳以上の高齢者ということです。予防の観点から考えると如何に高齢者の方に水分を取らせるかが課題なのです。家人や周りの人達から積極的に水分補給をするように促すことが必要になってきますが、夏に限らず習慣として水分を取る習慣をつける事が大切です。例えば脱水気味になる入浴の後、就寝時は水分補給が無く思った以上に発汗をしていますので、夜中にトイレに起きたときや起床した時などに水分補給をする等の工夫が必要です。こまめに水分補給するのがコツです。

脱水症かな?と思ったらすぐコレ、大塚製薬工場の「OS-1」当社施設の冷蔵庫にも必ず常備しています。薬局、ドラッグストアで購入できます。



グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは下記の各施設もしくは総合案内

044-433-4889



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)

通算第127号 編集:株式会社アイ・ディ・エス

川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4889

<HP> <http://www.bananaen.com/>

リラックス運動で“カラダもココロも”リハビリテーション②

健康音楽体操「ばなな大声ツアーズ」の準備体操 Part II をご紹介します!!

皆さま、こんにちは。ばなな会デイサービス新丸子では、午後の機能訓練の一環として、毎日呼吸筋のトレーニングに着目した健康体操を実施しています。前回は、健康音楽体操（ネーミングは「ばなな大声ツアーズ」）の準備体操となる「リラックス運動」についてご案内いたしました。今回は、もう一つの準備体操である「呼吸筋体操」の内容とその見込める効果について詳しくご説明いたします。

「呼吸筋体操」は、呼吸筋の中でも、その機能の8割の役割を占める「横隔膜」と、「広背筋」、「腹直筋」、「腹斜筋」の4つの呼吸筋をトレーニングします。「呼吸筋」が弱ると、身体は酸素を呼吸筋に送ることを優先します。そのため手足の血液循環が悪くなり、筋肉中の乳酸が増えて更なる筋肉疲労を招きます。「呼吸筋」を鍛えることで、身体の血液循環を促し、筋肉の持久力をつけながら、心肺機能の向上と胃や腸の動きを活性化する効果を見込んでいます。「呼吸筋体操」の基本姿勢は「リラックス運動」と同様、椅子に浅く座り、背筋を伸ばして、両足は肩幅に開いた状態です。まずは、①横隔膜トレーニング（「口すぼめ呼吸」で行います）、腹部に両手を添えます。鼻から息を吸い、口を「う」の形に「すぼめて」息を細長く吐き出します。息をしっかり吐き切ることが大切です。続けて、②広背筋トレーニング（「ボール抱え型」の体勢で行います）、両手を胸の前で組みます。息を吸いながら腕を前に伸ばします。この時腕の中には大きなボールがあるイメージです。息を吐きながら、ボールを潰すようにゆっくりと腕を戻します。次に、③腹直筋トレーニング（「ひざ寄せ型」の体勢で行います）、腹部に両手を軽く添え、息を吸います。息を吐きながら、片膝を胸に引き上げゆっくり戻します。左右とも行います。最後に、④腹斜筋トレーニング（「腕の上下型」の体勢で行います）、息を吸いながら両腕を肩の高さまで上げます。息を吐きながら両腕と一緒に上半身を片方に捻り、正面に戻して腕を下げます。左右とも行います。4つのトレーニングの順番は、順不同です。お解りなれましたか。「さあ〜」、ここまで皆さま一度やってみましょう！次回は、いよいよ健康音楽体操「ばなな大声ツアーズ」の本編についてご案内いたします。

①横隔膜トレーニング（口すぼめ呼吸）★2吸/4吐→6吐→8吐
（吸）1 2 （吐）1 2 3 4

②広背筋トレーニング（ボール抱え型）★3吸6吐
横 （吸）1 2 3 （吐）1 2 3 4 5 6



ふう〜
吐き切る



★背中に空気を溜めるイメージ
★お腹に凹ませながら息を吸う



③腹直筋トレーニング（ひざ寄せ型）★2吸6吐
（吸）1 2 （吐）1 2 3 （吐）4 5 6

④腹斜筋トレーニング（腕の上下型）★2吸8吐
（吸）1 2 （吐）1 2 3 4 <捻る> （吐）5 6 <正面へ> （吐）7 8



「狂言教室」受講参加者募集!!

～女性狂言師十世三宅藤九郎さんをむかえ～

無料!

バナナ園グループでは日本でもトップクラスの女性狂言師、和泉流の十世三宅藤九郎さんを講師としてお迎えし、狂言教室を実施、施設の高齢者の皆さんとともに市民の皆様が狂言を学んでいただいておりますが、本年も第6期として7月31日より全8回の狂言教室を実施いたします。「伝統芸能にふれてみたい」「大きな声を出してストレスを発散したい」…、そんな市民の皆様のご参加をお待ちしています。

■スケジュール：時間は全て14:00～<約1時間>

第1回7月31日(金) 第5回11月20日(金)

第2回8月28日(金) 第6回12月18日(金)

第3回9月25日(金) 第7回1月29日(金)

第4回10月30日(金) 第8回2月26日(金)

■会場1（第1～4回）：のんびり〜す等々力<認知症高齢者介護施設>

中原区小田中2丁目10-1<武蔵新城駅徒歩9分>

■会場2（第5～8回）：バナナ園武蔵小杉<認知症高齢者介護施設>

中原区荻宿8-54<武蔵小杉駅新南口徒歩14分>

受講料：無料 お問い合わせ：044-433-4889<月～金：9時～17時>

詳細はHPで！ 申込書はホームページからもダウンロードできます。

<http://www.bananaen.com/> <「講習会情報」をご覧ください>



狂言の稽古方法は「口伝くくでん」と言い全て師匠から弟子に、口から口に伝えられています。



和泉元秀（人間国宝）の次女として生まれる15歳で名跡を襲名。二十世宗家和泉元彌さんの姉の女性狂言師

バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか？

介護スタッフ募集中

044-433-4889

★常勤/非常勤、夜勤の出来る方大歓迎!!

■募集要項

★職種：介護職員<①正社員/②非常勤職員>

★資格：不問<資格なくても可能です>

★給与：① 月給：195000円～<夜勤5日含む>

② 時給950円～1100円<介護福祉士>夜勤1回14,000円

※ 別途処遇改善加算交付金あり

★時間：9:00～17:00 17:00～翌9:00<夜勤実労12時間>

<夜勤のみも可能>

★待遇：社保・有休・交通費規定内支給：月額50,000円迄

★勤務場所：当社各施設

★詳細は下記担当までお問い合わせ下さい。

●問合せ：(株)アイ・ティ・エス 採用担当 森村・若狭

☎044-433-4889



バナナ園グループ

●グループホーム「川崎大師バナナ園」 ☎044-280-2386

●グループホーム「第2バナナ園」 ☎044-587-1773

●グループホーム「バナナ園武蔵小杉」 ☎044-863-7101

●グループホーム「バナナ園ほりうち家」 ☎044-722-5361

●グループホーム「のんびり〜す等々力」 ☎044-750-9203

●グループホーム「のんびり〜す」 ☎044-422-2295

●グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」 ☎044-911-1599

●グループホーム「バナナ園生田の杜」 ☎044-789-5691/5692

●グループホーム「バナナ園生田の泉」 ☎044-789-5693

●ばなな会デイサービス新丸子 ☎044-712-5946

●ばなな会ケアプランセンター ☎044-712-5945

●訪問介護「ケアサービスばなな会」 ☎044-712-5947