

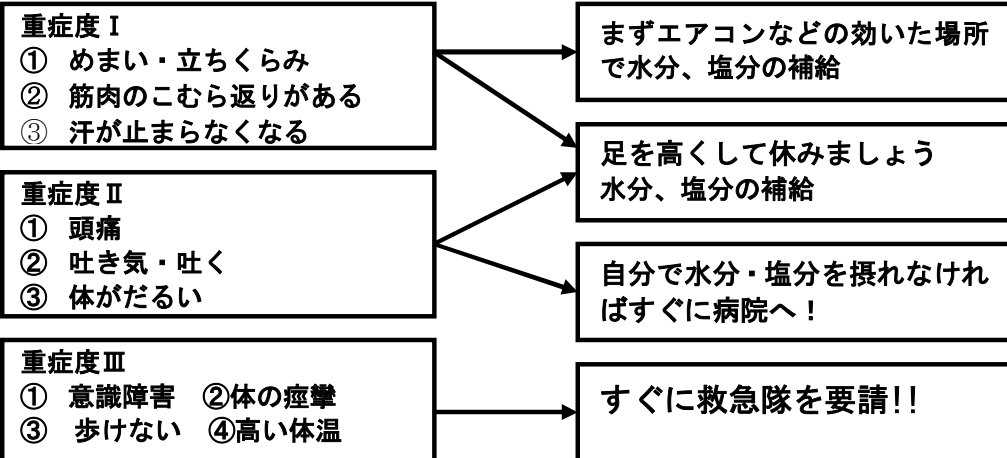
★バナナ園グループの訪問医鈴木先生にお話を伺いました★

今年の夏は熱中症に要注意!!

いよいよ7月、梅雨明けと同時に夏もいよいよ本番です。今年の夏は「節電」が叫ばれており、特に節約意識の高い高齢者に熱中症が心配されます。今回はバナナ園グループの「川崎大師バナナ園」で訪問医を担当している鈴木先生に熱中症にかかわるアドバイスをいただきました。

熱中症の発症は、若い方や働き盛りの方ではスポーツ中や屋外の活動中が多くなりますが、こと65歳以上の高齢者になると、半数以上が屋内ということになります。ですから外に出なければOKと言う事はありません。更に恐ろしいことにここ15年程の熱中症の死亡者の平均は350人を超えています。その7割が65歳以上の高齢者ということなのです。

まず熱中症を引き起こす条件は<環境>面では①気温が高い②湿度が高い③風が弱い④日差しが強いくから<からだ>では①労働や運動により体内に熱が産出される②暑い環境に体が充分に対応できないなどがあげられます。更にどんな人がなりやすいかというと①脱水状態②高齢者③肥満の人④過度の衣服を着ている人⑤運動不足の人⑥暑さに慣れていない人⑦病気、体調の悪い人。等となります。ここ数年の統計から見ると、梅雨の合間に急激に気温が上がった時。また、体が熱さに慣れきっていない7月の梅雨明け直後から8月上旬が特に発症例が多く見られます。まさにこれからが熱中症要注意月間となるワケです。



川崎大師バナナ園での鈴木先生の診療風景。川崎大師バナナ園ではグループホームでは珍しい「ミッドアーク看取り」をここ1年で3人の程行っているが、施設スタッフと医師、看護師、薬剤師、家族の連携が最重要。

★現場での応急処置

- ① 風通しの良い日陰や<屋外の場合>、クーラーの効いた室内への移動
- ② 脱衣と冷却：肌を露出させ皮膚を冷やすことが必要です。特に皮膚の直下を流れている血液を冷やすためには頸部（首）、腋の下、股関節部が有効です。

★日常生活での注意事項

- ① ・暑さを避ける ・服装を工夫しましょう
- ② ・こまめに水分・塩分を補給<スポーツドリンク（但し糖分の取りすぎには注意）ぬるめの昆布茶>など塩分を同時に摂取できるものが良いでしょう。
※軽い脱水症状の時にはのどの渇きを感じません。のどが渇く前、あるいは暑いところに出かける前から水分を補給しておくことが大切です。
尚、ビール等のアルコールは尿の量を増やし水分を排泄しますので不可。
- ③ 特に急に暑くなる日には注意、
- ④ 生活環境を改善する
 - ・エアコンや扇風機の上手な利用（但し扇風機のかけっぱなしは危険）
 - ・簾やブラインドの利用、適度に室内の空気を入れ替える
 - ・外を歩く時は日傘や帽子をかぶる。

★特に高齢者の場合体温調整機能や発汗機能は他の機能と同様加齢により低下しており、どうしても熱中症に対する判断は遅れがちとなります。「夏の暑さの我慢は厳禁！」と考えましょう。また就寝中はかなりの水分が失われます。就寝前はもちろん就寝中の水分補給も心がけてください。
★特に高齢者に限らずこの時期は室内の温度調整には細心の注意が必要となります。室温でいうとまず28度は冷房使用の一つの目安となります。更に最近では「簡易熱中症計」なども販売されています、熱中症防止の指針になるかと思われます。



鈴木先生は当社の運営するグループホーム「川崎大師バナナ園」で訪問診療を担当、入居者の健康を管理する頼もしい司令塔。お問い合わせは「ひろクリニック」03-5753-5695。川崎大師バナナ園→



★フォトグラファー 長島毅のフォト&エッセイで綴る★
 ～午後のシエスタ～
 ★連載第11回 第2バナナ園音楽療法★



上) 自然とえみがこぼれます。
 中) 歌の力です/動きが激しすぎて、写真もブレブレ。今日のパンマスです。
 下) 感極まる方もいます。 PHOTO BY Tsuyoshi Nagashima



心地よいキーボードの音と皆さんの元気な歌声が聞こえる中、第2バナナ園に行ってきました。ここは、バナナ園グループの有名人『ゴローちゃん』の勤務している所です。今日は、日本音楽療法学会認定音楽療法士(バックナンバー参照)の美しき高橋佐智代先生による音楽療法の日です。歌う事や、様々な楽器で演奏することで身体の運動にもなり、また懐かしんだり、笑い、涙することで心に刺激を与える事ができます。先生自体、みなさんの手を取り歌い、「音」を「楽」しんでいるのがわかります。これはほとんどの方が女性(全員?)で今日は童謡や花嫁さんに関する歌を歌っていました。先生の『皆さんは、お嫁に行く時に何で嫁いでいきましたか』に『船』、『人力車』、『馬!! いやタクシー!!!』に大笑いです。昭和の日本を支えてくれたたくましく女性の姿が思い浮かびました。今ある日本は此の方々の頑張りど踏ん張りて成り立っているんだと改めて思った一日になりました。東北に思いを馳せ、今自分に出来る事を少しずつ続けて行きたいと思えます。頑張ろうニッポン。そして俺。私も心に刺激をもらった、音楽療法でした。

小原庄助さんは、、、悪い男性の歌だそうなの。。



ゴローちゃん、顔色よくなった。これからも優しく、力強く。



長島毅くながしまつよし>

フォトグラファー、1971年生、川崎市多摩区在住。大学卒業後1年間の放浪の後、島村龍太郎氏に師事。4年半の修行を経て独立。主にファッション誌を中心にカメラマンとして活躍中。
<http://tsuyophoto.jimdo.com/>

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迄
 お気軽にどうぞ!!

- 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「バナナ園」☎ 044-588-0645
 - グループホーム「第2バナナ園」☎044-587-1773
 - 高齢者ケア付住宅「IDSバナナ園」☎044-580-3210
 - 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「のんびりーす」☎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、☎044-789-5692
 - グループホーム「バナナ園生田の泉」 ☎044-789-5693
 - デイサービスバナナ園☎044-588-0890
 - あいケアサービス☎044-433-4651
 - すこやかケアプランセンター☎044-411-3120

登録ヘルパー/非常勤スタッフ募集中!!
 ★IDSバナナ園★
 ★当社運営グループホーム★

★バナナ園グループでは只今スタッフ募集中です★
 ◆資格無くても可能職種あり◆

- 募集内容 ①非常勤登録ヘルパー<ヘルパー2級以上必要>
 ②非常勤スタッフ<週2日以上勤務+夜勤可能な方>
- 給与: ①時給1150円<生活>~1750円<身体>
 ②時給850~1000円<資格・経験考慮>夜勤1回13000円
- 勤務時間 ①都合の付く時間でOK②9:00~17:00③17:00~9:00
- 休日: ①②シフト制による
- 勤務地: 中原区木月・小杉陣屋町/幸区南加瀬

★詳細は下記担当までお問い合わせ下さい。
 ●問合せ: ㈱アイ・ディ・エス 採用担当

☎044-433-4889

月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)
 通算第79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/>