



ケアサポート志保 しほっこいだよ！

株式会社 志保
富士宮市野中1044-3
TEL : 0544-22-0166
FAX : 0544-66-4722
監修 岡本 文貴

発行日
R7.8.1

暑中お見舞い 申し上げます

暑い日々が続いています。災害級の暑さと言われていることもあり、日々の暮らしの中でも命を守って行く為に工夫が必要になります。水分補給を心がける、日中は涼しい所で過ごす等の工夫をしていきましょう。

熱中症を予防しましょう！！

①涼しく過ごす

約 25 度～26 度、湿度 50%～60%が理想です。高齢者は暑さに気づきにくく、エアコンをつけるほどではない、電気代がもったいない等、躊躇してしまう方が多いです。心配な方は温度計、湿度計等置いてみましょう。



②こまめに水分を補給する



水分補給を行うタイミングは「のどが渴く前」が理想的。理想の回数は 1 日 8 回です。トータルで 1000ml ～1500ml 飲みましょう。

③熱中症警戒アラートを活用する

熱中症警戒アラートは熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方、又は当日早朝に都道府県ごと発表されます。発表された時は飲み物を用意する涼しく過ごす工夫をする等注意しましょう。

④エアコンがない時は

保冷剤をタオルなどでくるんで首、手首、脇の下、膝の内側などに当てることで、体内の血液が冷えて体温が下がります。冷やしたペットボトルやタオルも効果的です。



のどがかわいてなくても



水分補給を！

グループホーム 空き状況(発行日現在)

空き 2 室



現在、お問い合わせを多く頂いているため満室になってしまう可能性があります。空室確認はお電話にてお問い合わせ下さい。

☎ 0544-22-0166

訪問介護 空き時間

(医療的ケアが必要な方の訪問もできます)

	月	火	水	木	金
9時台	X	X	△	X	X
10時台	X	X	0	X	X
11時台	X	X	0	X	X
12時台	X	X	X	X	X
13時台	X	0	0	X	0
14時台	X	0	△	X	X
15時台	X	X	X	X	X
16時台	X	X	X	X	X

0:空き有 △:空き少 X:空き無

8月の旬の食材

野菜：ナス、トマト、キュウリなど

海鮮：カツオ、タイ、スズキなど

果物：すいか、メロン、マンゴーなど

夏の盛りを迎え、暑さがピークとなる8月。お盆や夏祭りなど、日本の伝統行事が多く行われる季節です。ナスやゴーヤ、枝豆などの夏野菜が旬を迎え、スズキやカツオなどの魚介も豊富に出回ります。夏の味覚を存分に楽しみながら、残暑を乗り切る準備をしましょう。

鶏ササミときゅうりの梅しそ和え

【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り斜め切りにする。塩で揉み、5分ほど置いたら水気を絞る。
- ② ササミは筋を取り、耐熱皿へ入れてAをふる。ふんわりとラップをし、電子レンジ600W 2-3分加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る(熱を加えすぎないように注意)
- ③ ボールにBを混ぜ合わせ、①をいれ、ササミを手で裂いて加える。
- ④ うめぼしは種を取り、青しそは軸をとる。それぞれ手でちぎり混ぜ合わせる。

※鶏のササミは低脂肪で高たんぱくな食材。ビタミンB群やビタミンEも豊富。免疫機能のサポートや疲労回復にも役立ちます。

【材料】(2-3人分)

- きゅうり 1本
- 塩 小1/4
- 鶏ササミ 2本
- うめぼし 1ケ
- 青しそ 3枚
- A.....
- 料理酒 小2
- 塩 少々
- B.....
- しょうゆ 小1
- 酢 小1
- ごま油 小1
- 砂糖 小1/2
- 白いり胡麻 小2



今月の1品

お問い合わせはこちら

☎.0544-22-0166 📠.0544-66-4722

Mail.keasaportshiho@yahoo.co.jp

編集後記



志保HP



ブログ

まさに夏真っ盛りですね。昨年同様、今年も酷暑の夏となっています。夏というと中学時代の部活の印象しかないのですが、どうやってこっそり水を飲もうかと考えていた頃が懐かしいです。志保では入居者の方々に寄り添いながら心の通った支援を行っていきます。よろしく願い申し上げます。

富士市議の佐藤きくの様 来所

7月17日の木曜日に富士市議の佐藤きくの様が、主任介護支援専門員同伴でケアサポート志保に来所されました。

介護保険制度が優先されるという制度上の取扱いである「65歳問題」について話し合いが行われました。65歳以上になった方は、それ以前に障害福祉サービスを利用していたとしても、原則、介護保険を使うよう誘導されるものです。しかし、介護保険サービスだけでは支援が不十分なケースが多々あります。特に重度障害の方や医療的ケアを必要とする方にとっては、介護保険だけでは必要なサービスが受けられず、生活の質が著しく低下してしまう恐れがあります。また介護保険サービスが優先されることで、今まで利用していたサービスが介護保険事業所へ移行される場合があり、環境や担当する人が変わってしまう可能性もあります。

厚生労働省からは以下のような通知や事務連絡が出されています。

- ・ 介護保険だけでは不十分な場合、障害福祉サービスを上乗せして支給することが可能である
- ・ 本人の希望や状況を丁寧に把握したうえで、適切な制度の組み合わせを行うべきこと

ところが、この通りにしていない市区町村が多く、場合によっては65歳を超えてから交通事故などで障害者になった方や、難病に罹患した方に対しては、障害支援区分の申請を事実上受け付けない、いわゆる“門前払い”のような対応が行われていることもあります。これは明らかに制度の本来の趣旨に反する運用です。

佐藤きくの様は、こうした制度のはざままで苦しんでいる方々の現状について会長の話に真摯に耳を傾け、「これは絶対に放置してはならない課題」と強く共感してくださいました。制度の壁を越えて、必要な支援が届く社会を実現するために、現場と行政がしっかりつながることの大切さを改めて実感した時間となりました。

ちなみに富山県では全国に先駆けて高齢者・障害者・児童という福祉施設の縦割りを排し、年齢や障害の有無にかかわらず誰もが一緒に住み慣れた地域でケアを受けることが出来る柔軟なサービスの形を提供していて、富山県の総合計画においても、事業の推進を重要施策と位置づけています。

このようなサービスの形が全国にもっと広がって欲しいと強く思いました。

感謝

佐藤きくの様、

ご多忙中のなか足を運んでいただき、

誠にありがとうございました。

塩
あめ



「水分はどの位とれば良いですか？」



1日の必要な水分量は体重×40m lです。

(例) 50 (kg) ×40 (ml) =2000ml 起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに水を飲むことをおすすめします。

1回あたり、コップ1杯(200mL)が目安です。一気飲みは胃腸に負担がかかるため、少しずつ飲みましょう。

食事で約1.3ℓ水分補給ができます。(和食の方が水分が多くなります)

※水分制限をしている方は医師、薬剤師の指示に従ってください。

暑い… けどエアコンがない… そんな時は

体を保冷剤などで冷やす

首や手首、脇の下などに、保冷剤を当てることで、体内の血液が冷えて体温が下がります。身体に当てるものは冷やしたペットボトルやタオルなどでもいいですね。保冷剤や氷を使用する場合は冷えすぎないように、タオルなどでくるんで使いましょう。冷やすと効果がある場所は、こめかみや首、手首・足首やひじ・膝の内側、など皮膚が薄い場所です。



扇風機に濡れタオル

扇風機の前に濡れタオルをかけることで、水分が蒸発します。気化熱によって、周囲の空気の熱を吸って気温が下がるのです。濡れタオルをかけない場合とくらべて、涼しく感じることができます。



扇風機の前に氷を置く

ペットボトルに水を入れて凍らせておき、扇風機の前に置いておくと気化によって涼しく感じる事ができます。

氷が溶けてしまってもまた凍らせれば再利用できますね。



凍らせたペットボトルには除湿効果も？

凍らせたペットボトルを部屋に置いておくと、温度差によってペットボトルの表面に結露が発生します。この結露の水分には、室内の空気中の水分が使われるので、湿度が下がります。

部屋の中に凍ったペットボトルを何本か部屋の中に置いておけば湿度が下がり、室内の体感温度を下げ涼しくなりますね。ダブルの効果で暑さ対策ができます。

※ただし、結露が床を濡らしてしまいますので、タオルを敷くなどしましょう。