

ショートスティ八瀬の里だより

H25.12月号

ご利用者・ご家族様へ



拝啓 師走の候、寒さが一段と厳しくなってきました。ご利用者様・ご家族様の皆様方には、お健やかにお過ごしのこととお慶びを申し上げます。いつも 八瀬の里 ショートスティ をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

年末に向けご多忙のことと存じ上げますが、健康に気をつけてお過ごし下さい。

今年を振り返ってみると、弊社のサービス内容の変更等があり、ご利用者様・ご家族様のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。私は「あっ」という間の1年間だったと実感しております。来年も何卒よろしくお願い申し上げます。

来年も幸多き一年になりますよう、お祈りいたしております。



敬具

介護通信 VOL.3

テーマ：高齢者の冬の過ごし方で注意すること

❗ 冬場は家の中での高齢者の事故・突然死が多くなると言われています。その原因の多くが「ヒートショック」。寒さが厳しくなるこれからの時期は、特に注意が必要です。

一般的に、日本の家屋ではリビングや寝室には暖房を使いますが、廊下や洗面、浴室、トイレには暖房設備がなく、冬は寒々としています。その温度差は約5℃～10℃と言われており、急激な温度変化に身体がついていかず、循環器系のショック症状をおこすことを「ヒートショック」と言います。

特に高齢者は血管がもろくなっていて、寒い脱衣場などで服を脱ぎ、寒い浴室へ入ると、それまで安定していた血圧が上がり、脈拍がはやくなります。血管は急激に収縮し、温度変化に対応しようとしてますが、対応しきれないと、脳出血などを起こしやすくなります。また熱いお風呂に急につかることで、一気に血管は広がり、血圧は低下します。さらに血液は発汗によって粘度があがり、血管がつまると心筋梗塞や脳梗塞につながる恐れがあります。

❗ 『ヒートショック』を起こしやすいのは…

1. 65歳以上の高齢者の方
2. 浴室や脱衣場に暖房設備がない（寒暖差がある）
3. 高血圧、糖尿病、肥満気味、不整脈の人
4. 熱いお風呂に入る（42℃以上）
5. 一番風呂が大好き
6. 晩酌してからお風呂に入る



❓ 『ヒートショック』を起こさないようにするには…

なるべく家の中の温度差を少なくすることを心がけましょう。近頃は高気密・高断熱の家も増えてきましたが、そのような工事はちょっと…という方は、トイレや脱衣所に暖房機を設置するなどしてカバーすると良いですね。

また、お風呂の入り方等、少しの工夫で身体への負担をやわらげることができます。お風呂に入る前には、ふたを開けて浴室を温めることがポイント。湯船につかる前のかけ湯や、半身浴で徐々に身体をお湯に慣らしていくと良いですね。お風呂のお湯の温度は41℃以下が良いようです。

【引用・参考】株式会社 ジオパワーシステム 会報誌「大地の風」第263号に掲載

❗ 1月に多い病気・事故・健康管理のポイント

この時期によく耳にするのが、日本の風習に関係しているのですが松の内に報道されるのが餅による窒息です。調理方法の工夫、餅を小さくしたり、米粉を使った代替餅を使ったりするとある程度予防可能です。

食べ物による窒息の死亡者数は、厚生労働省人口動態調査の死因において、「食べ物の誤えんによる気道閉塞」に分類され、最近では毎年4千名を超えています。また平成19年度 厚生労働科学特別研究事業として「食品による窒息の現状把握と原因分析」調査が行われ、消防本部及び救命救急センターを対象として、事故事例機関を平成18年1月1日からの1年間とし、消防本部は全国13ヶ所、救命救急センターは75ヶ所から回収しました。

うらへ続く

窒息事故例の主な原因食品

主な原因食品の例 消防調査(432例) 救命救急センター調査(371例)

もち 77例 91例

「ご飯(おにぎり含む)」 61例 28例

パン 47例 43例

粥 11例 11例

だんご 8例 15例

あめ 22例 6例

カップ入りゼリー 8例 3例

(「食品による窒息の現状把握と原因分析」より)

厚生労働省に問い合わせたところ、この調査で使われている「カップ入りゼリー」は「こんにゃく入りゼリー」だけを指しているわけではないということです。



⚠️ 高齢者にとって、『喉に詰まりやすい食品と注意点』

・だ液の分泌も少なく、咀嚼機能が低下するので、以下のような食物形態について注意が必要です。

* 加熱してもやわらかくならないもの(いかやたこ、きのこ類など)

* 硬いもの(ナッツ類など)

* 厚みのないもの(海苔やレタスなど)

* パサパサしたもの(パン、ふかし芋など)

* 繊維の強いもの(青菜類など)



また口の中が乾燥すると詰まりやすいので、水やお茶等の水分をとりながら口中をしめらせることや、高齢者ではきちんと噛むことができるように入れ歯などの調整も必要です。今後ご利用において、先にご案内させて頂いております『歯科受診(初回無料診察)』をお奨め致します。その際は、お気軽にご相談ください。

【一部引用・参考】食と健康/「食」の安全・社会問題・ニュース 執筆者:南 恵子 より

1月

■ 理美容の日

■ 歯科受診日

-歯科受診に必要な書類

- ☆健康保険証のコピー
- ☆既往歴や感染症の有無など記載されている書類
- ※重度心身障害者医療費受給証のコピー(該当者)
- ※初回診療後に同意書を送付いたします(今後のご利用時に受診する為の同意書)。

初回診療は無料です

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

よいお年をお迎えください 



恐れ入りますが、その他のサービス内容等に関しまして、ご契約書(重要事項説明書-別紙1-)をご参照の上、ご相談ください。

お問い合わせ先

社会福祉法人 芳清会

特別養護老人ホーム 八瀬の里

住所:〒350-1172

埼玉県川越市大字増形164番地

電話:049-247-7311

FAX:049-247-7312

E-mail:soudan3@houseikai-y.jp

-ショートステイ-



担当:佐藤 嘉昭

