



2024年8月

あいしま号

株式会社アイシマ

横浜市瀬谷区御本町9279-43

☎045-924-6811

http://www.aishima.co.jp/



NEWS

1 グループホームはなもも 甲斐ホーム長よりご挨拶 # 2 熱中症にご注意を！

グループホームはなもも 甲斐ホーム長よりご挨拶

皆様こんにちは
グループホームはなももの管理者をしております
甲斐みずきと申します。
蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。皆様
いかがお過ごしでしょうか。

今回アイシマ号に出させて頂くのは2回目となりました。
前回は主任をさせて頂いた時でした。その後管理者
として着任し5年が経ちました。
この5年間に色々な事があり、特に大きな事といえ
ばコロナウィルス感染症が発生し、今までの生活
が一変してしまったように感じます。
グループホームでも外出が出来なくなったり、音
楽療法や外食が中止になったり、面会の制限
等々・・・ご利用様にも御家族様にも沢山の我慢や
制限をして頂いた事を思い返します。
また、第5類になったとはいえ、現在もコロナウィ
ルスは増えており油断できない状況となっております。
今後も消滅しないウィルスなので感染対策をしな
がらご利用者様には、安全に楽しく生活できるよ
うな支援を提供させて頂ければと思います。



さて、今回は少し前にはなももで行った行事につい
てご紹介させて頂きたいと思います。

戸塚区にある「イチゴス横浜」さんにお邪魔させて頂
きました。

イチゴス横浜さんは通路が広く、バリアフリーで車椅
子の方でもイチゴの摘み取りができるので今回利用さ
せて頂きました。

当日はまさかの朝から雨風が強く台風のような天候で、
イチゴ狩り日和とはほど遠い天候・・・

一時は断念しかけてましたが、レインコートを着て雨風
の弱くなった時間帯を見計らってなんとか出発しイチ
ゴ農園に到着しました。

イチゴス横浜さんは、ハサミでイチゴを狩りカゴに入れ
てテーブルに戻って、ゆっくり食べるといったスタ
イルのイチゴ農園だったのですが、みなさんイチゴを
カゴの中に沢山入れる入れる・・・カゴからあふれそう
なほどイチゴを入れていました。

テーブルに戻って、イチゴを召し上がった時「おしい
い～」と召し上がられ、その後はお喋りもせず黙々と
イチゴを召し上がっておられました！

イチゴ狩りに初めて来たとおっしゃられる方も多く、
皆様の笑顔が沢山みることが出来たので良かったと思
います。

施設部甲斐部長にもご協力頂き（びしょ濡れでした
が）無事終える事が出来ました。

また行きたいねーと一同来年を楽しみにしています！
これからも毎日笑顔で過ごして頂けるように頑張って
行きたいと思いますので、今後ともグループホームは
なももを宜しくお願いいたします！！



熱中症にご注意を！

熱中症とは、暑熱環境における身体適応の障害によって引き起こされる状態の総称です。この症状は軽度から重度まで様々であり、最悪の場合、命を脅かすこともあります。適切な予防と対処法を知ることが、重症化や後遺症を防ぐために非常に重要です。



症状の分類熱中症の症状は、重症度に応じて3段階に分類されます。

I度（軽症）

- ・立ち眩み（脳への血流が瞬間的に不十分）
- ・筋肉痛、筋肉の硬直（発汗による塩分不足で生じるこむら返り）
- ・大量の発汗

II度（中等症）

- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

III度（重症）

- ・意識障害、けいれん、手足の運動障害
- ・高体温（いわゆる熱射病）

熱中症の主な原因は以下の3つに分類されます。

①環境

- ・気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・急に熱くなった

②体

- ・高齢者や乳幼児・糖尿病や精神疾患等の持病
- ・下痢やインフルエンザによる脱水状態
- ・寝不足等の体調不良・低栄養状態（低栄養とは、カロリーまたは1つ以上の必須栄養素が不足している状態です。）

③行動

- ・激しい・なれない運動・長時間の屋外作業
- ・水分補給のできない状況

子どもと高齢者は熱中症にかかりやすいため、特に注意が必要です。

子ども

環境の影響を受けやすいため、こまめな水分補給が重要です。

高齢者

熱中症での死亡者数は高齢者の割合が87%

（2020年）と非常に高くなっております。

暑さへの感覚が鈍く、汗をかく機能が低下しているため、エアコンを使用して対策を行いましょう。

チェックシートなどを使って予防できているかどうかを可視化すると効果的です。

また、高齢者は若い頃より体内の水分量が減少しているため、準備や体作りが重要です。（成人60%、小児75%、高齢者50%が体内の水分量）

熱中症を予防するためには、以下の方法が有効です。

こまめな水分・塩分補給

目安：水分1.2L/日、1時間ごとにコップ1杯

- ・スポーツ飲料やタブレットがおすすめ
 - ・入浴前後や起床後も水分・塩分補給を行う
- ※摂取量はあくまで目安ですので、かかりつけ医の指示に従ってください



厚生労働省

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html) 抜粋

熱中症は命に関わる深刻な状態ですが、適切な予防と対策を講じることで防ぐことができます。特に子どもや高齢者は注意が必要です。

こまめな水分・塩分補給や適切なエアコンの使用など、日常生活の中でできる対策を実践し、暑い季節を健康に過ごしましょう。

Instagram facebook



アイシマの日常をSNSで発信



いいね！&フォロー
お待ちしております♪



編集部後記

先日野外フェスに5年ぶりに行ってきました。暑さも異常でしたが、次の日へとへとで動けませんでした。改めて体力が落ちているのを感じました、、、
まあ、楽しかったので来年も行くつもりですけど(*^^)v