



2025年8月

あいしま号

株式会社アイシマ

横浜市瀬谷区卸本町9279-43

☎045-924-6811

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



NEWS

- # 1 グループホームあいしま鶴見よりご挨拶
2 高齢者の熱中症予防

グループホーム あいしま鶴見よりご挨拶

グループホームあいしま鶴見は、平成21年に開設されました。

アイシマの仲間入りをしたのは、6年前の12月。鶴見駅と菊名駅の間にある静かな住宅地の中に建っており、創立当初から働くスタッフは2名。利用者様も安心して、和気あいあいと毎日を元気に過ごされています。

去年は、モンゴルとベトナム出身の外国人スタッフが仲間入りしました。利用者様も「どこの国の方？」と興味津々。

日本語や仕事を覚えるために一生懸命取り組む姿に、現場で働く仲間として直向な姿に初心を思い出させられました。

1年ほどで結婚・出産のため母国に帰るようになりましたが、ご利用者様にも孫のように可愛がられていたので、とても寂しい様子でした。

施設では、カラオケ・風船バレー・野菜栽培・毎月の行事など、さまざまなレクリエーションを行っています。

散歩の途中で地域の方から「お花、持って行っていいわよ」と声をかけていただくこともあり、いただいた花を花瓶に飾って「きれいね」と笑顔がこぼれるひとときも。地域との温かな交流を感じる場面です。

野菜栽培では、シソ・トマト・オクラをプランターで育て、シソジュースを作って皆で楽しみました。年々気温が上がっていることもあり、葉が焼けたりトマトが育ちにくかったりと失敗もありましたが、利用者様と毎日水やりをしながら育てたことで、小さな実でも達成感を味わえたように思います。冬野菜の栽培も計画中です。



最近では、玄関に出ようとしただけで「暑いっ!!」と外出を嫌がる利用者様も増え、散歩や外気浴が難しくなってきました。

水分量や食欲が落ちやすい時期でもあるため、職員も体調管理に気を配りながら、利用者様がいつまでも笑顔で元気に過ごせるよう、日々そばで見守っています。

最後に、職員自身の心と体の健康も大切に。皆さんは、リフレッシュできる時間を持っていますか？

私は、ひとりカラオケで気分転換しています。

暑さの中でも、笑顔とやさしさを忘れずに。あいしま鶴見の日々が、これからも穏やかに続いていきますように。

高齢者の熱中症予防

8月——猛暑、そしてお盆による帰省や外出の機会が多くなるこの季節。
普段とは違う生活リズムが生まれる中で、見落とされやすいのが高齢者の体調や安全面の変化です。家族や地域が改めて目を向けるべき時期として、小さな気づきが大きな支えになることをお伝えしたいと思います。

変化は“静かに、少しずつ”進みます
高齢の方は、暑さや疲れによる体調変化があっても「迷惑をかけたくない」「慣れているから平気」と言ってしまうことがあります。
しかし実際には、
・食欲の低下
・会話の回数が減る
・エアコンを使わずに我慢している
・外出や趣味への意欲が薄れる
といった些細な変化が、心身の負担となって蓄積するケースが少なくありません。

水分・塩分補給の目安

熱中症予防にはこまめな水分・塩分補給が肝心です。
1日あたり1.2リットルを目安に、1時間ごとにコップ1杯（約200ml）ずつ水分を補給しましょう。
スポーツドリンクや塩タブレットで適度に塩分を補うことで、体の水分バランスを保ちやすくなります。
見守りメモに時間と量を記録すると、補給状況の把握がスムーズです。

家族・地域でできる「見守り」
ちょっとした会話や行動の中から、「気づき」と「声かけ」が始められます。
声をかける内容の例
「今日はちゃんと冷房使ってる？」
「水分はこまめにとってる？」
「ごはん、ちゃんと食べられてる？」
「眠りは浅くない？」
こうしたやりとりが、安心や関心を伝えると同時に、自分の体調を振り返るきっかけにもなります。
見守りメモの活用
訪問や連絡の際、以下のようなチェックをメモで残すことで、変化にいち早く気づけます。

項目	内容
室温・湿度	室温28℃以下・湿度70%以下
水分	1日1.2Lを目安に、こまめに
食事	食欲や量・内容の変化がないか
表情・会話	返答スピードや表情の変化
生活リズム	睡眠・入浴・外出等の習慣にずれは生じていないか

高齢者にとって必要なのは、専門的なケアだけではありません。
「近くで気にかけてくれる人がいる」という安心感が、心の安定と生活意欲につながります。
8月は、暑さが体にも心にも大きな負担を与えます。思いやりを行動で届けることが、何よりの支えとなります。

私たち一人ひとりの気づきと行動が、支えの輪となって広がっていくことを願っています。
暑さをしのぐ工夫だけでなく、心にも涼しさとやすらぎを。



中華レストラン風の音

ゆったりとした店内は、客席はもちろんトイレもバリアフリーなので車椅子の方も安心してご利用いただけます。
昼／11:00～14:45 夜／17:00～20:00
■定休日／毎週水曜 TEL：045-369-0522
テイクアウトやってます！

LINE@



友だち登録で
ソフトドリンク一杯無料サービス



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

風鈴は夏の風物詩として涼しさを感じるものですが、昔は音で邪気を払う魔除けとして使われていたんだとか。確かに風鈴の音ってなんだか落ち着きますよね。