



# 介護者だより No.275

平成24年7月1日  
多可町社会福祉協議会発行

いよいよ本格的な夏がやってきます。みなさん、お元気にお過ごしでしょうか。

向日葵が大輪の花を付ける頃ですが、みなさんは向日葵という名前の由来をご存じですか。それは、成長が盛んな若い時期に、「向日葵」という字のとおり太陽の動きにつれてその方向を追うように花が回ることからその名が付けられたそうです。花言葉は、「あなたを見つめる」「あなたは素敵」「あなたを幸せにします」などです。どれも大切な人へのストレートな気持ちを表していますね。

さて、6月は、「明日の記憶」上映会を行いましたところ、多くの方にご来場いただきました。記憶が徐々に失われていく当人の恐怖や不安は相当なものでありますが、それを見守る家族のつらさも想像に難くありません。映画の中では、アルツハイマー病を発症した夫を妻が全力でサポートしていました。ふだんはなかなか感じないものですが、家族・夫婦・親子・大切な人を再確認できる映画ではなかったでしょうか。

## 介護のポイント

### 猛暑対策と夏場の栄養

猛暑が続く夏は、介護を受けるお年寄りへの影響も心配です。暑い夏場は、脱水症状など体力を減退させてしまう状態に陥りやすく、水分の補給や室温の管理などで、家族や周囲が細かな注意をしてあげることが必要です。

また、猛暑が続くと、夏バテして食欲が減退してくる人も多くなります。体の機能が衰えているお年寄りは、栄養不足が病気になるので、特に注意が必要です。たんぱく質を十分取るなど、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



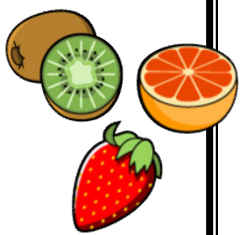
#### 【夏場の介護の注意点】

- ◆冷房の利きすぎた部屋の長居は禁物。外気温との差は5度ぐらいに保つ。真夏で25～28度に設定する。
- ◆水分補給の目安は1日1.3～1.5リットル。食事やおやつの時間などのほか、起床後、就寝前、お風呂上がり、熱が出たときなどにこまめに補給する。
- ◆冷たい飲食物は冷えずぎて下痢や胃腸障害を起こす恐れがあるので控える。排便がスムーズになるように野菜や食物繊維を多く取らせる。
- ◆皮膚のトラブルを防ぐため、特に蒸れやすい陰部や皮膚が重なる場所(乳房の下やわきの下など)だけでも清潔に保つ。
- ◆皮膚が乾燥したり、唾液がねばねば、尿の色が濃いなどの異常があったりする場合は、脱水症状の可能性があるので早めに医師の診断を受ける。
- ◆食欲が落ちる、あせもがしやすいなどの場合はケアマネジャーに相談し、介護サービスの回数や内容などを夏場だけ変更してもらおう。



#### 【夏の栄養管理のポイント】

- ◆たんぱく質は植物性と動物性をバランスよく取る。つい、植物性の豆腐ばかり食べてしまいがち。肉が脂っこくて食べにくい場合は、冷しゃぶにするなど湯通しをし、脂気を抜くとよいでしょう。
- ◆代謝をスムーズにするために、糖質をエネルギーに替えるビタミンB1を取る。豚肉やウナギ、豆類、胚芽などに豊富に含まれています。
- ◆水分補給のために、食事の際にみそ汁やスープを添えたり、果物を食べたりするのもよい。ただし、水やお茶を飲みすぎると胃液が薄まって消化機能が低下するので、注意が必要です。



「やさしい介護 目で見える介護」参照

### 7月介護者のつとめ

とき 7月23日(月)  
午後1時30分～3時

ところ 八千代コミュニティプラザ

内容 音楽療法(東寛子先生)

参加費 200円(当日徴収します)

申込み 7月17日(火)まで

※送迎希望の方は、あわせてご連絡ください。

### 8月介護者のつとめ

とき 8月4日(土) 午後1時30分～3時

ところ 加美コミュニティプラザ 参加費無料

内容 講演会(浜田きよ子先生)

テーマ:「排泄ケアが暮らしを変える!!」

#### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360