

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市稚津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・宮本・長田・岡

## 来年こそは

### 11月誕生会

11月のお誕生日を迎えた方は七名いらつしやいました。おめでとうございます。

11月といえば紅葉の季節です。

先日、ガソリンスタンドで見かけたライダーの、フルフェイスがもみじ柄でした。季節に合わせたヘルメットがとても素敵でした。ガソリンスタンドで秋を感じる事ができるなんて…。

コロナ禍で外出がままならない毎日ですが、来年は利用者様と紅葉を楽しめるよう、感染対策を徹底していきたいと思えます。

## HAPPY BIRTHDAY



## 乾燥性角膜炎について

高齢になると体の中で水分を溜めておく機能が落ちていきます。高齢者の病気は水分の不足で起こる事が多いので気を付けなければいけません。特に冬は気温が低くなると空気も乾燥してきますので、眼も乾いて痛くなります。涙には水分と同時に油脂も出ますが、眼の涙は人によりさまざまですが毎日約0.7ml出ると言われています。私は昨年から本を長く読んで居たり、パソコン

を長く使用したりすると眼が痛くなり、字がかすんできたりします。年をとった私にとって本から入ってくる知識が閉ざされることは非常につらい事です。

目が乾くのは高齢者だけではありません。糖尿病、リウマチなどで、専門的になりますが、シエーグレン症候群で起こる事が多い様です。中でも眼も、鼻も、喉も乾くのは糖尿病の方が多くようです。

目がかすむことになりませんが、涙の成分が乾く対策はどうすれば良いのかと言うことになりませんが、涙と同じ性状の点眼薬を医師に処方して貰い、その目薬を一日に数回点眼するのが良いのですが、綺麗な洗面器に少し暖かめのお湯を張って、顔一面を浸して眼をパチパチする事で防げます。また、100円ショップで売っている花粉症用の防風メガネをかけるのも技です。

【施設長 岡 賢了】

## 職員のひとり言

「思い出の一枚」

事務員 S M



私には、小学校六年生の一人娘がいます。私は、母や妻から、よく親バカと言われます。

この新型コロナ禍により、娘の学校行事が次々と中止になっていく中、ある日、学校から運動会を半日だけ行うとの連絡が来ました。娘から、親子競技は、お父さんと走りたい、と言われ、当日、一緒に走る事になりました。

周りは、みんな若いパパやママ、順番を待ちながら、娘と「順位より、良い思い出にしようね。」と話をしながら、それぞれのスタート位置に分かれました。「よい・ドン」娘よ、がんばれと思いつつ、「あれ？」何か娘が速いぞ。娘と合流。フラフラをくぐり再スタート、「あれ？何か周りが追って来ないぞ」「ヤッター、ゴールテープだ！」ゴール後、「ヤッターね、イエイ」とハイタッチ。私たちの思い出づくりの競技が終わりました。

後日、PTAの方より、一枚の写真のデータが送られてきました。そこに写っていたのは、ゴール直前の二人が笑顔で走っている姿だったのです。この一枚は、きっと私たち親子にとって大切な思い出の一枚になるのだと思います。

# デイケアルームより

デイケアのリハビリテーションでは、メニューを自己管理することで達成感の獲得や自立性を養うことを重視しています。同時に、その日どのようなリハビリテーションを行ったのかなど、記憶の想起練習にも繋がっています。

(理学療法士 Y K)



実際使用している用紙

## 特集 ヒートショックにご用心!

暦の上では立冬となり、だんだん気温が下がってきました。寒くなってくると感じることは、入浴時やトイレなど暖房機器のない場所でのヒートショックです。今回は、このヒートショックについて説明していきます。

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。特に、家の浴室で起こることが多く、平成27年の家庭の浴槽での溺死者数は4804人に上り、うち高齢者(65歳以上)が約9割を占めています。外気温が低くなる12月、1月は入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月のおよそ11倍で、この増加の原因がヒートショックによるものとされています。下記の注意事項をご覧ください。

次にヒートショックを起こさない予防法を紹介します。  
入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。その状態では血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、入浴前と後で水を飲むことで、血圧や血流の変動による脳疾患などを引き起こさない状態を作っておきましょう。

### 食後1時間以上空けてから入浴する

食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなり、入浴をすることで血圧が上がり、血管内の変動がより大きくなるとヒートショックを引き起こしやすくなります。

### お酒を飲むなら入浴後に

飲酒すると、血管が拡張し血圧低下を起こし、体の反応も低下して転倒しやすくなる為、飲酒後の入浴は避けたいものです。

### 部屋間の温度差をなくす

脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが最も重要です。

また、1番風呂は避けて2番

目以降に続けて入ることにより浴室が暖まっているときに入浴することができます。また、浴槽の蓋を開けておくことで浴室が暖かくなります。

今年ウィズコロナでの初の冬となりますが、ヒートショックなどにも注意しながらより一層気を引き締めていきましょう。(リハビリ科主任 O S)

## 12月の予定

☆ 12月23日(水) 14:30~ 5階デイルーム  
クリスマス会を行います。みんなで雪合戦など、ゲームをして楽しみたいと思います(\*^^\*)

## 編集後記

体を温めることで、ヒートショックプロテインが増殖します。ヒートショックプロテインはストレスから体を守ったり、疲労回復・炎症効果・老化防止にも役立ちます。運動や入浴で体を温め、元気にこの冬を過ごしましょう。(支援相談員 O)

### 注意事項

- 65歳以上(特に75歳以上)
- 以下の病歴がある
  - ・狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞
- 以下の持病がある
  - ・不整脈、高血圧、糖尿病
- 以下の習慣がある
  - ・飲酒直後に入浴する
  - ・食直後に入浴する
  - ・薬を飲んだ直後に入浴する
  - ・一番風呂
  - ・深夜に入浴
  - ・熱い湯(42℃以上)に、首まで長くつかる
- 以下のような居住空間である
  - ・浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い
  - ・浴室がタイル張りで窓があり、冬場は寒い
  - ・居間と浴室、トイレが離れている

