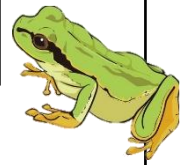


むつみ荘だより



2024年5月 第313号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

はや 熱中症対策が必要

暑熱順化

本格的 暑さ前に 早め対策で 熱中症ゼロへ!



医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

5月5日は「立夏」。暦上で“夏の始まり”となり春分と夏至の中間位置。処が 四季がなくなり夏冬二季となっています。此の処 天候も安定せず寒暖差大きく、虚弱高齢者には堪えまです。年々 暑さの早期～酷暑化が進む中、日本気象協会は本格的な暑さを迎える前からできる熱中症対策として、暑さに強い体づくりの重要性を訴えています。

はや 熱中症対策が必要か。今年は 4月24日～10月23日迄『熱中症警戒アラート期間』。在宅でも高齢者は熱中症に罹患するため周囲より充分に対応して注意してあげて欲しい。

事前に体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といい、暑熱順化を行うことで体は次第に暑さに慣れさせて、暑さに対して強くさせることを指します。個人差もあるが、暑熱順化には数日から2週間程度かかるため、本格的な暑さを迎える前から余裕をもって体を暑さに慣れさせることが、熱中症リスクの低減につながります。

暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。更に皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のダルさを防ぐことができます。また、汗腺で作られる汗は、毛穴から出る前に塩分が血液中に再吸収されます。暑熱順化すると、この塩分の再吸収が更に高まるので、汗に含まれる塩分が少なくなります。つまり脱水になりにくくなります。

暑熱順化するためには「やや暑い環境」で「ややキツイと感じる」運動を1日30分行うと良いといわれています。自転車にのる、お風呂にはいるなどや、早歩き(3分)ゆっくり歩き(3分)を交互に繰り返すことで可能です。体を暑さに慣らし、暑い夏を乗り切りましょう。

気象庁は 1898 年の統計開始以降、最も暑かった 2023 年の夏に続き、2024 年も夏の気温は全国的に平年より高くなる見込みと予測。昨年の熱中症による 5～9 月救急搬送 9 万 1,467 と過去 2 番目の多さで、熱中症による 8 月 21～27 日の週間の救急搬送は、北海道が最多 935 人であった。本年も 4 月から各地で最高気温が 30℃以上となる真夏日が出ています。早めの熱中症対策を意識して行うことが求められています。

日本気象協会は、暑熱順化の大切さについて広く知ってもらうことを目的に、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安を示した「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第1回)」を公開しました。始める目安として、那覇は4月中旬、福岡は4月下旬、大阪・名古屋・仙台は5月中旬、東京・新潟・北海道は5月下旬といったタイミングを勧めています。「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第2回)」は、盛夏を迎える前の6月上旬頃に公表予定中です。具体的な方法を公式サイトやX(旧Twitter)で随時発信したり、「暑熱順化ポイントマニュアル」も掲載中です。

予防策として、本格的な夏を迎える前からエアコンの点検や試運転を行う、暑さ対策アイテムを揃えるなど、気象災害を意識し「備える」ことも重要。また公共施設でも暑熱症避難用シェルターが設置され、注意報や警報が発令時には、上手に活用することを勧めています。

《余 談》

“暑熱順化”として ①消防隊直伝の「レインコート」着用方法、

②家庭内でも 直ぐできそうな「入浴・足湯」を伝授

1つ目が、“**レインコートを着て運動**”する。雨具着用して運動すると、消防隊員が着る防火衣と同じように汗が出やすくなります。処が、晴れている日にレインコートを着るのは 少し人目が気になり、いきなり無理をすると、かえって熱中症になってしまうため 注意が必要です。2 つ目は“**入浴**”。熱すぎない温度のお湯に、ゆっくり長く入ることが Better。“**足湯**”だけでも効果があります。どちらの方法も **十分に水分補給しながら行っ**てください。

“暑熱順化”に「**タンパク質**」 熱中症に負けない体！

汗をかいた後『タンパク質』を多く含む食品、例えば牛乳・豚肉・鶏肉・大豆などを摂取すると、血液の量が多くなり、熱中症に罹りにくい体になる事がわかっています。信州大学医学部 能勢 博 特任教授によると、特に **血液量を増やし熱中症予防には、“運動 + 牛乳”**がお勧めです。一度お試しあれ！

日が伸びて ああ また夏が 来るんだネ

3 月に 夏日 4 月に 真夏日

太陽の レッドカードを見る 地球

令和 6 年 穀 雨

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 2 日（日）誕生会（入所）
- 6 日（木）音楽療法（入所）
- 7 日（金）ボランティア：兵庫歯科衛生士学院（入所）
- 20 日（木）音楽療法（入所）
- 26 日（水）ビデオ鑑賞会（入所）
- 17 日（月）～22 日（土）
誕生日週間（通所）



こころ 行事予定

- 4 日（火）おやつクッキング
- 6 日（木）フラワーアレンジメント
- 10 日（月）おやつクッキング
- 19 日（水）フラワーアレンジメント



第8回 兵庫介護老人保健施設大会



・・・おまかせください老健に・・・ ～予防・リハビリ・看取りまで～

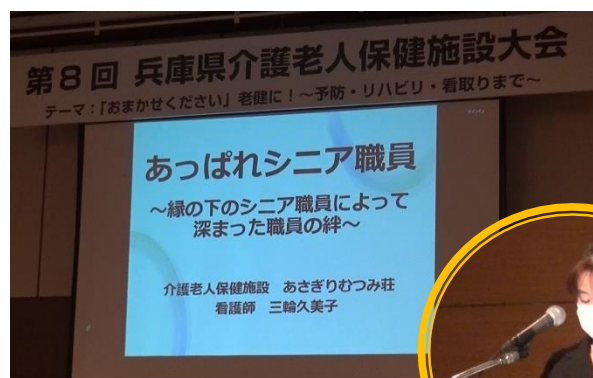
施設サービス課 三輪 久美子

5月10日 神戸・ポートピアホテル「偕楽の間」で 第8回 兵庫県介護老人保健施設大会が開催され、テーマは「おまかせください」老健に！ サブタイトルは ～予防、リハビリ、看取りまで～ で参加し、演題発表をしてきました。参加は51施設 180名が出席。発表演者は理学療法士が多かったです。

午前中に 看護小規模多機能ホーム **ぶどうの家 真備の代表 津田 由紀子氏**による「**西日本豪雨災害からの学び**」の演題で特別講演がありました。2018年7月 西日本豪雨で岡山・真備地区が被災した時のことを話されました。“晴れの国・災害のないことで 有名な岡山だから大丈夫”と概念から、年2回の避難訓練は施行していたが、全く水害の想定はしていなかった。51名が亡くなり、そのうち43%が2階建ての1階部分で死去。安全と思い 避難行動はとらなかった為、大惨事がおこったことを深く反省。施設で災害を免れた方を、避難指定場所の公民館へ移動させました。処が 一部の避難者は認知症のある方と共同生活する事を嫌がり、入所者を軽視する方もありました。また避難所の食事形態では摂取不可状況で、排泄介助にも苦勞したとの話もされました。

いつ・どこで起こるかわからない災害に対して 此れを機に 職員・近隣住民と話あって避難機能付き共同住宅を建築。1階をコミュニティルームとし2階まで避難し易いようにスロープにしたとのことでした。日頃から **BCPを作成し 近隣住民の協力や、他施設との連携したネットワークもとっておく必要があると言われた言葉が 非常に印象的**でした。

午後の演題発表は15題ありました。第一セッション第2席で『**あっぱれシニア職員**』～縁の下のシニア職員によって深まった職員の絆～という演題で発表しました。2025年には38万人の介護人員が不足が問題となっています。離職率を下げ採用率を上げる為には高齢者の活用が必要不可欠です。今回



60代以上のシニア職員の有効な活用を試みた事で、50代以下のミドル職員のモチベーションの向上にもつながった事例を報告しました。演題発表後、演者以外の聴講者（事務長等）の質問が多く、**介護人材不足を補填するための Better な方法である事がわかってもらえました。**

15 演題中 特に印象に残ったのは 老人ケアセンター緑ヶ丘の「**ポイントカードを導入して**」の演題。コロナ禍で外出制限される中、職員のレク意識も減少し、レク参加すると「ポイントカード」を発行。その結果 レクが定着したため、個人の能力にあわせて 職員の手伝い、畑仕事の手伝いなどにもポイントを付与。ポイント還元のために お菓子・バイキングを開催したり、ポイント蓄積5位までの方には、喫茶店や外食（昼食）等の外出を可能とした。また 職員もレクに意欲的になり 利用者も日々の生活に活気が生まれたとの発表であった。景品やご褒美等によるユニークな取り組みであると思いました。

老健大会に参加させていただき、講演会や他施設の演題発表を聞く事ができ 貴重な経験となりました。**今後 学んだ事や感じた事を業務で活かし職員間で共有し、業務の向上を図っていこう**と思いました。

生きるすべ やっぱりこれね『足るを知る』

判走は 此处までねって 逝った母

あれほどに 欲しがった余暇 いま 有り余る

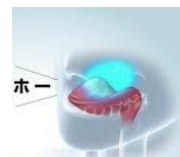
令和6年 立 夏



サンエイ薬局の「健康メモ」

喘息吸入の効果アッぷ「ホー吸入」

喘息患者の治療の基本である「吸入器」ですが、正しく使えていないことがあります。何も意識しない通常の吸入では、**舌が邪魔をして薬の45%しか気道に届かない**のに対し、舌を下げ「ホー」と言いながら薬を吸うと、薬の75%が気道に届くと言われています。方法として①舌を下の歯より前に出してから（下の歯または下唇の上に舌が乗るように）「ホー」と言いながら吐く（舌を下げ、喉の奥を広げて空気の通り道を作るイメージ）②吐き終えたら、舌はそのままの状態吸入器をくわえ「ホー」と思いながら大きく息を吸い込む（吸い込む速さは薬の種類で異なるので、説明書を確認）③吸入後は軽く息止めをしてから、ゆっくり息を吐く



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585



5月

誕生会



...「鯉・兜釣りゲーム」に熱狂...

施設サービス課 渡邊 久子

文部唱歌 ♪ 蕩の波と雲の波 重なる波の中空を 橋かおる朝風に 高く泳ぐや鯉幟 ♪ が聞こえてきそうな 風薫る5月。昭和23年“子供の人格を重んじ 幸福を願う日”として国民の祝日として『こどもの日』が制定されました。ゴールデンウィークも後半となり、藤の花の華やかさに目を奪われ 薫りに誘われる季節となり、日中 暑を動かすと汗ばみ 夏が近いことを感じる季節となりました。5月5日（日）に誕生会を開催し、以下3名の方々のお祝いをしました。

清林 ミチさま 昭和4年生 95歳
小椋 和子さま 昭和11年生 88歳

吹上 禮子さま 昭和9年生 90歳



鈍った四肢の筋肉や体をほぐすため柔軟体操を行いました。その後、端午の節句ということもあり 今月は“鯉と兜釣りゲーム”をしました。高木さまにも協力して頂き、折紙と広告紙でたくさんの鯉と兜を作成しました。鯉と兜にクリップを装着、竿の先端に糸をぶら下げてマグネットを付けた釣竿を作成して吊り上げる、もしくは団扇で掬うというゲームを行いました。団扇には大・中・小があり、籤引きをして選んで貰いました。

ルールとして 金の兜 50 点、銀の兜 30 点、広告紙の兜 0 点。レア鯉 100 点、折紙鯉 10 点、広告鯉 1 点とし合計得点を競いました。選ぶを引いた2名（松本さま・内海さま）は、釣り竿を選択されました。得点は低かったけど 大物をゲットした瞬間の喜びは大きかったようです。また団扇を選ばれた方は やはり大団扇の方が たくさんの獲物を獲得されました。籤引きも運のため、小団扇を引かれた方は 残念ながら、2～3 個の獲物を掬うのが精一杯だったようです。結果は1位 常峰さま 190 点、2位 都さま、3位 清林さまでした。通常の金魚掬いのように 団扇は破れる事はありませんが、真剣な表情を挑戦されていたのが印象的でした。

誕生者にブーケの花束を渡し記念撮影をしました。花束をもらい笑顔になり大変喜ばれていました。最後にイチゴのショートケーキと紅茶でお祝いしてお開きとしました。記念PHOTOを掲載します。

登るより 下りが怖い 老いの坂
「気をつけて」「行ってきます」風呂・トイレ
もう寝てる まだ寝てる また寝てる

令和6年 五月晴



むつみ荘だより
ホームページでも配信中!



QRコード

あさぎりむつみ荘

検索



携帯電話・スマートフォンでもご覧になれます。

※一部対応していない機種もあります。



お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

新型コロナウイルスや

インフルエンザ感染者数も落ち着いてきました。

あさぎりむつみ荘では感染予防対策を行いながら

面会を継続するとともに

5月より **ご家族と同伴外出を再開**しています。

施設内では 面会者の人数や時間制限があり

ゆっくり寛ぎ 過ごしていただくことが困難です

外出は **水・土曜日** 週2回、

1日3組 予約制（先着順）

11時～16時 迄の時間帯で

自由に時間設定をしていただくことが可能です。



お食事や市内散策や自宅訪問等や、



孫さん・ひ孫さんとお会いされて帰院され、

楽しかったと笑顔で戻ってこられる姿を拝見しています。

今しばらくの間 面会や外出には

予約が必要な状況が続きますが、

ご理解・協力を よろしくお願いいたします。

※ 6月外出の予約は5月22日（水）9時より開始

面会予約と同様に 下記に連絡下さい。

予約 面会・外出 911-0623

総務課 宇野 内線 101・鷹濱 内線 102

サービス課 坂本 内線 222

相談課 木口 内線 110



ボランティア活動 募集中！

今後 ボランティアの再開など、少しずつ以前の生活に戻れるよう緩和していきます。しかし コロナ禍で4年間のブランクがあり、なかなか訪問していただけない状況が続いております。

サークル活動や知人等を紹介していただければ 幸いです。よろしくお願いします。



編集後記

★ 出産費 自己負担なし検討 26年度から 正常分娩 保険適応に 地域差大きく 最高60万超 兵庫 平均48万円

政府は、正常分娩での出産費用を2026年度から公的医療保険を適用し、自己負担を求めない方向で検討に入った。病気や怪我の保険診療では医療費の1～3割が患者の自己負担となるが、**出産費用には別の枠組みを設けて「自己負担なし」とする案**が浮上。**経済的な負担を軽減し少子化対策**に繋げたい考え。厚生労働省とこども家庭庁が有識者会議を来月にも新設し、保険適用の対象とする正常分娩の範囲などの議論を本格化させる。(図1)

正常分娩による出産費用は現在、保険が適用されず医療機関ごとに価格を自由に設定でき、全国平均は約50万3千円(23年5月時点)。地域差が大きく、都道府県別の政府集計(22年度)によると、**最高の東京と最低の熊本の間で最大20万円超え。兵庫県は平均48万円**。公的医療保険が適用されれば全国一律の公定価格となり、正常分娩のサービスの質も確保されるメリットがあります。

政府は子どもを産んだ人に自己負担軽減目的に23年4月から「**出産育児一時金**」42万円から50万円に引上げて支給。しかし医療機関が引上げに便乗して、出産費用を値上げしているとの指摘もあり、保険適応による**一律の価格設定はこうした「いたちごっこ」を防ぐ効果**もあります。保険適用が実現すれば、50万円超の部分の出産費用自己負担が軽くなる。保険適応に伴い一時金の支払いはなくなると見られる。正常分娩のうち、麻酔で痛みを和らげる「無痛分娩」や、個室での入院などは保険適応の対象外と分類された場合には自己負担となります。

更に少子化対策 第二弾として、**第1子100万、第2子300万、第3子1千万円の一括現金の子育て支援金の案**も出ている。某報道番組に於いて少子化歯止め策として、第1子1千万円、第2子2千万円、第3子3千万円、第4子 所得税ゼロ、第5子 相続税ゼロ 第6子 名誉国民賞授与等を提案している方もある。

社保で補うということは国民の負担増となり、諸物価高騰もありいかながなものか。**年金暮らしの高齢者の生活苦しく、更に 持病治療も必要**になってくる。**自分自身の健康は若い頃からチェックし、健康長寿を保持していく健康管理が必要**である

出産費用の 保険適用イメージ



◆ 現状

- 正常分娩の費用は医療機関が自由に設定
- 全国平均は約50万3000円、地域差が大きい
- 出産育児一時金50万円支給

◆ 2026年度からの保険適用検討

- 正常分娩の自己負担を求めない
- 一律の価格となり、サービスの質も確保される
- 一時金を超える部分の負担が軽くなる可能性
- 無痛分娩や個室での入院が保険適用外となれば負担発生

(図1)

★ 夏かなり暑く 梅雨 ゆるり北上

真夏のラーニャ現象により 全国的に高温傾向

21日は『小満』。“新緑の木々や草花が美しく咲き誇り自然界が活気づき満ち始める”時期だが、風薫る5月というのに、はや 夏日や真夏日が到来。**日中暑かったり日が陰ると寒かったり昼夜の寒暖差が大きく、虚弱高齢者にとって体温調整不可のため体調管理に気を付けてあげて欲しい。**

気象庁は 今年の梅雨入りは 全国的に平均より遅めと予測。**21日全国に先駆けて沖縄地方・鹿児島県・奄美地方に梅雨入り**を発表。昨年に比しいずれも3日遅く、沖縄では11日 奄美では9日遅かった。九州地方も5月下旬に梅雨入り見込みで、6月中旬には 前線が本州まで北上しそう。**平年より太平洋高気圧が張り出すタイミングが遅く、前線もゆっくり北上するため梅雨入りも遅れている。**

向こう3ヶ月の長期予報では、**6～8月は全国的に平均より高く、熱中症対策を呼びかけている。**平均気温が平年より高まる確率が全国で50～70%と見込まれている。要因として**ラーニャ現象により、南米ペルー沖の赤道付近の海水温が低くなる現象で、真夏に発生した場合 高気圧の北への張り出しが強まり、全国的に高温傾向が見込まれる。**気象庁は「真夏になる前から、油断のない熱中症対策！」を呼びかけています。

我が年を 認めるべきか 鏡みて

令和6年 小 満

(文責 MMY)

