

むつみ荘だより



2024年9月 第317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/>

寒 暖 差 疲 労

最高と最低気温差が **7度以上**で 現れる **気象病**

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

寒暖差疲労は、気温差によって身体機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうために起こる症状のことです。

朝方・日中・夜間の気温差が大きい季節の変わり目に起こり易いとされています。1日の最高と最低気温との差が7度以上ある日や、前日との気温差が7度以上ある日に症状が現れ易くなります。実際に 寒暖差は春の暖かくなっていく時、夏の暑い時期の冷房による冷え、秋の寒くなっていく時に起こります。また、夏場の室内外(エアコン使用時と外気温度差が大きい場合)の寒暖差でも起きます。

症状として、全身倦怠感・冷え症・頭痛・首こり・肩こり・胃腸障害・イライラ・不安・アレルギー(鼻炎症状)等の様々な症状が出る「気象病」の1つです。(図1)



(図1)

寒暖差疲労の原因・メカニズム

寒暖差疲労に大きく関わるといわれているのが自律神経です。自律神経は、身体を活発に動かすときに働く交感神経と、身体を休めるときに働く副交感神経で成り立っています。この2つの神経がバランスを取りながら、呼吸や体温、心拍、消化、代謝、排尿・排便などの生命活動に欠かせない機能をコントロールしています。

予防法&対処法

1. 躰を中から温める

冷たい飲物や躰を冷やす食材をとり過ぎない。食事の時は、しっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう。一口入れて咀嚼の回数は20回位がベストです。

2. 体を外から温める

温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の4箇所。入浴は、温めの38-40℃位、10-15分程度、肩までしっかりと浸かるのがBetterで、重要なことは就寝時は、寝具で首を冷やさないようにすることです。外出時は特に首肩周りにスカーフやマフラーを使用すると良いでしょう。両側肩甲骨の間に、洋服の上から張るカイロを使うのも一つです。

3. 体を軽く動かす

軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチをするとよいでしょう。階段を使う、一駅分歩く、ウォーキング(20分程度)もおすすめです。激しい運動は必要ありません。筋肉疲労が強く残る運動は避けた方がBetterです。気象病・低気圧頭痛を予防のために自律神経を整えるヨガもお奨めです。

4. ゆっくりと深い呼吸を行う

ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です。胸式呼吸でも、腹式呼吸でも出来る方法で問題ありません。「3秒で吸って、3秒止める、6秒で吐いて、3秒止める動作【12秒呼吸法】を4セット」が目安となります。

5. 腸内環境を整える

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、「第二の脳」ともいわれています。腸の健康は全身の健康に影響するので、腸内環境を整えることは予防するうえでも重要です。善玉菌を増やして胃腸の調子を整える目的でヨーグルトや納豆などの発酵食品を1日1回食べるように心がけることもお奨めです。

疲労は体力の消耗や精神的なストレス、自律神経や甲状腺の病気等、さまざまな原因でも起こります。寒暖差が激しい時期に疲労が起きた際は、寒暖差疲労も可能性のひとつとして予防対策を行なってみる。しかし長期疲労が持続するならば医療機関の受診し精査の必要もあります。

“頭痛一るアプリ”に、天気や気圧、環境変化などに影響される健康や体調の指数を5段階で表示した「健康天気指数」という機能があります。指数の項目は季節ごと異なりますが、日々の健康管理に活用をお奨めします。

汗だけで やっと9月に 辿り着き
酷暑にも 社会を支えて くれる人
令和6年 真夏日

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 1日(火) 外出：しまむら(通所)
- 3日(木) 音楽療法(入所)
- 5日(日) 誕生会(入所)
- 15日(火) 外出：しまむら(通所)
- 17日(木) 音楽療法(入所)
- 22日(木) 音楽療法(通所)
- 23日(水) ビデオ鑑賞会
- 21日(月)～26日(土) 誕生日週間(通所)

ココろ 行事予定

- 3日(木) 音楽療法
- 9日(水) おやつクッキング
- 10日(木) おやつクッキング
- 11日(金) フラワーアレンジメント
- 12日(土) フラワーアレンジメント
- 15日(火) 運動会
- 17日(木) 音楽療法
- 19日(土) 運動会



サンエイ薬局の「健康メモ」

自宅までお薬をお届けします

通院や来局が困難な方、認知機能の低下で介助が必要な方、飲み忘れが多くお薬の管理に困っているなど、お薬のことで困っていませんか。医療・介護保険制度を利用して、薬剤師の訪問サービスを受けることができます。自宅にお薬をお届けし、患者様の薬の使用状況や生活状況を確認します。訪問後は、医師やケアマネジャーに報告し、情報を共有します。安心、安全にお薬を服用していただけるようサポートさせていただきます。(サービス利用には医師の指示が必要です)



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

検索

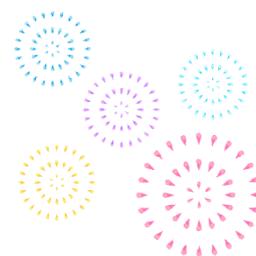
<http://sanei-pharmacy.com/>

本 店 あさぎり病院北側
〒673-0852
明石市朝霧台1147-18
TEL 078-913-8585

DS ころろ



第2回 納涼祭



・・・今年も 暑さに負けず 頑張ろう！・・・

デイサービスころろ 木口 佳美

連日 テレビやマスコミ報道で「今年 一番の猛暑日となりました」との声に、**気持ちも体もぐったりしそうな劇暑の8月**。暑さを忘れようと8月21日(水)・22日(木)に“暑さに負けずに **頑張ろう!**”を合言葉に納涼祭を開催しました。

屋台店では「たこ焼き」「たいやき」等 **造り立てを提供**しました。昨年「かき氷」を出した処、『雰囲気は 良いけどね!』とか「たくさん食べられない」とか「アイスの方が良いなあ」とのお声をいただき、**今年は アイスクリームに変更して非常に好評**でした。

開始に先立ち **一人ひとりに法被を着ていただき記念撮影**をしました。「良い顔して!」とか「笑って!」と声や、仲よし同士で「一緒に撮ろう!」と声を掛け合う姿もありました。**和気藹々とした雰囲気の中 各自 思い思いのポーズを決めて**おられました。



／おいしいわあ／



撮影後、ホール中に広がる たこ焼きの焼ける香ばしい匂いに「熱々が食べられるなんて!」「美味しそう!」等にこやかに話しが弾みました。「たい焼き どうですか?」声掛けに「甘い物も大好き」とペロリと召し上がっておられました。お替りの声に 職員は大忙しでした。アイスクリームにチョコソースをかけ出した処、「美味しいね」「お腹一杯なのに別腹」と大好評でした。

お腹が満たされた処で、ビンゴゲームを行い 景品を用意しました。箱から引き出される数字に釘付け状態で、ホワイトボードに数字が書かれるたび「ないわぁ」「あった!」等、笑顔やがっかりした姿もみられ、あちらこちらで「リーチ」の声も聞かれました。「23引いて!」「46 お願い」との声も聞こえてきます。「ビンゴ!」の声に拍手も沸き、上位5名が決定しました。中には「ダブルリーチなのに・・・」とか「穴だらけなのに・・・」と残念がられる方もお見受けしました。

猛暑の中、お腹一杯食べて・笑って楽しんでいただいた納涼祭もあっという間に終了しました。「暑い夏も乗り切れるわぁ」「来年も楽しみにしてるね」との喜びや感想の言葉をいただきました。酷暑の中では 大好評の外出行事が不可のため、唯一の楽しみイベントとして恒例行事として継続開催して楽しんでもらおうと思っています。お楽しみに!

窓閉めて 風鈴聞かず 夏が去る

汗だくで やっと9月に たどり着き

朝もなお 熱くぬるく 鉄管ビール

令和6年 酷暑



／ビンゴ!!／



／景品
いただき!!／



／楽しかった／





9月 誕生会



・・・感染拡大防止観点のため 急遽 中止・・・

施設サービス課 佐藤 孝宏

9月といえば 連想する行事は「お月見」・「彼岸」・「秋分の日」があります。夜の時間帯が長くなることから“長月”や“秋の夜長”とも呼ばれ、夜にゆっくりする時間があり、月は美しくお月見という風情溢れる行事が昔から楽しまれています。また 灯火親しむの候とも言われ、ともし火の元 じっくり読書に適しているという意味です。その他、1日は「防災の日」16日は「敬老の日」もあり 9月は防災月間・高齢者福祉月間でもあります。

9月誕生会は 施設内で COVIDI-19 罹患された利用者がみられ、感染拡大防止の観点より中止しました。誕生者は下記の7名でした。

竹田 清子	さま	大正 11 年生	102 歳	高木 幸子	さま	昭和 2 年生	97 歳
山崎 國博	さま	昭和 3 年生	96 歳	青山 苻子	さま	昭和 4 年生	95 歳
柳川 美智子	さま	昭和 6 年生	93 歳	松本 信夫	さま	昭和 7 年生	92 歳
瀬尾 喜美	さま	昭和 12 年生	87 歳				



／お誕生日／



HAPPY BIRTHDAY



／最高や!!／



誕生会を開催できませんでしたが、1日にチーズケーキを食べお祝いをしました。「おいしい」「おいしいね」と笑みを浮かべて、美味しく食べておられる姿が印象的でした。

9月10日現在、感染症も落ち着き、午前中のリハ訓練、午後から入浴など 以前の生活に戻りつつあり、17日から面会・家族同伴外出も開始されています。9月にお祝いできなかった方々は、10月の誕生会に改めて紹介させていただきます。

減反を やつとき コメが 足らてか
米がないと言われりや 余計欲し
コメ離れ してた人まで 買っている

令和6年 猛暑

むつみ荘だより

ホームページでも配信中！



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。

QRコード



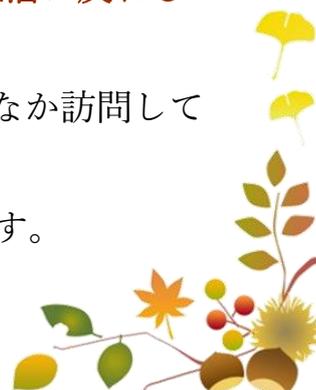
ボランティア活動 募集中！

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 幸です。

よろしく申し上げます。



季節限定 風流 流し素麺



夏色 水の音 流しそうめん

総務課 栄養管理係 木村 美穂

今夏 日本列島は猛暑～激暑に見舞われ、各地で今年の最高気温を記録した処もあり、兎に角『あつっ!』『あちっ!』状況。Coronavirus 感染症も第 2 類から第 5 類に変更され 1 年が経過し、オミクロン株「B.A5.」から「KP3.」に変わり“第 11 波”に突入したとの情報もあり、まだまだ新型コロナ感染症収束の兆しが見えません。レク・スタッフは“夏の風物詩で 食欲増進!”を合言葉に、季節を感じ、夏気分を味わってもらいたいとの思いから 8 月 26・27 日『流しそうめん』をおこないました。

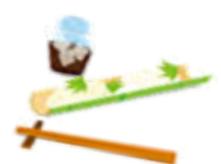
連日 屋外では“熱中症警戒アラート”が発令され、朝から快晴で うだるような暑さのため、涼しい室内で開催しました。屋根の軒先に使用される 建築用の雨樋(あまどい)を使用して本格的に素麺を流す台を準備。上流から水を流し ゆがいた素麺を流すという見た目にも 涼風を誘う装置をセットし、麺がスムーズに流れる角度・水の勢いを調整し準備万端。装置に水を流すと非常に涼しげな雰囲気となり、夏色 水の音 流しそうめんセットの完成。

起源をひもとくと 宮崎県高千穂町『高千穂の家』が発祥の地。昭和 30 年前後のお盆の供養をする時に 地元の人が集まって、遊び感覚で竹を割って、湧き水を流し そうめんを食べていた。冷たい湧き水が流れている高千穂峡。今から 70 年前 涼を取ると同時に チョットした遊び心で流した事が始まりで、全国に口コミで広まったといわれています。

職員に付き添われて 2・3 名ずつ交代しながら座席に誘導しました。感染症予防観点より、ソーシャル デスタンスをとり座席の間隔をあけ指定席に着席。利用者の方々には上流より流れてくる麺を掬って 食べていただき、夏の雰囲気味わって貰いました。お箸で素麺をキャッチするのが困難な方には職員がお手伝いをしました。素麺を掬って貰い、自分の席に戻りで食べてもらうという形でおこないました。



冷たくて
おいしい!!



久しぶりの行事にワクワクした表情を浮かべられる方、「楽しみや!」「本格的やわ!」
 いう声も聞かれ やる気マンマンで 指定された席に座られ「早く 食べたい!」とお待ち
 かねの表情。スタッフが「**麺 流しま〜す!**」「**素麺 入りま〜す!**」と声をかけると、ど
 なたも 流れてくる上流のほうを見つめておられました。流れてくる素麺に箸を差し出し
 目前を通り過ぎる瞬間に 上手に麺を掬い上げておられました。スタッフの「**麺が流れてき
 ましたよ!**」「**キャッチして!**」との声かけに、上手く掬い上げられ方には「**じょうず・上手!**」
 とお褒めの言葉。麺以外に プチトマト・みかん・白桃を流し **赤やオレンジ・ピンクなど
 色とりどりで 目も鮮やかな色彩、コロコロ流れる姿の具材**を見て 美味しさも倍増したよ
 うでした。特に **“モモ”のリクエストが多かった**です。「**もう少し欲しい**」とリクエスト
 された方には再度、おこなってもらい 満足してもらいました。

昼食後にも関わらず、しっかり食べられ「**お腹いっぱい!**」「**おいしかった!**」「**楽し
 かったぁ〜**」等々の声をいただきました。美味しそうに召しあがる姿や笑顔の **PHOTO** を撮
 影しました。夏の風物詩である流し素麺を行い 涼しい気持ちになれたのではないでしょ
 うか。食材準備等で協力くださった (株)レパストに紙面を借りまして感謝します。ありがと
 うございました。

医師歩け 予報士歩くな 迷う夏

さあ 散歩 家出て三步で 引き返す

風鈴も 夏ばてですか 動かない

平成6年 酷暑



難しいなあ

じょうず
上手!!

最高!

流れてしもた!!

ごちそうさま



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感染者が発生し

面会と外出が中止となっていましたが、

感染対策を徹底し

施設全体に感染者拡大することなく収束し

感染者も無事回復されました。

面会と家族と同伴外出も 9月17日より再開 しています。

面会 火～土曜日 16:30～16:45、

外出 水と土曜日 11:00～16:00

10月予約は9月25日（水）9時から受付中です。事務所（078-911-0623）まで連絡ください。

家族の方々には ご迷惑・心配をおかけ

申し訳ございませんでした。



《インフルエンザ 予防接種》

むつみ荘では

Influ. 予防接種を 11月より

順次 集団接種を開始 予定

昨年、全国的に大流行し

近隣学校でも学級閉鎖が発生し。

感染者数が増加傾向にありました。

普通の風邪に比し 高熱・全身症状が強く、

特に 65 歳以上の高齢者や慢性疾患患者は

重症化・死亡率が高く

ワクチン接種を奨めます。



※ 65 歳以上の明石市民は 接種費用は無料

※ 接種後、**効果発現迄に 約 2 週間程度**かかり、

効果持続期間は 約 5 か月間とされています。

接種に対する 質問等は 相談ください。

むつみ荘入所者 三輪主任・濱邊主任 078-911-0623 内線 222

《COVID-19 ワクチン 接種》

令和 6 年度

自治体による**新型コロナワクチン定期接種**が始まります。

期間は 令和 6 年 10 月 1 日～令和 7 年 1 月 31 日

対象者は 65 歳以上の方、60 歳～64 歳で心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方です。

公費による補助はなくなりますが

明石市では独自の補助が行われ

他市よりも自己負担が軽く受けられます。



65歳以上の明石市民に対して自己負担3000円で、また Inlu.Vaccine は自己負担なしで接種可能です。感染・重症予防観点より是非接種をお勧めします。

※ 接種についての詳細は 接種実施日が近くなれば 再度 お知らせします。

《肺炎球菌 予防接種》



令和6年度 高齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）は

平成26年10月より

予防接種法に基づく定期接種となり**開始**。

期間は 令和6年4月1日～令和7年3月21日

対象者は 65歳の方は4000円で接種可能

誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc.

全ての肺炎を予防するものではありませんが

肺炎球菌が原因で起こる肺炎をはじめとする

感染症の発症予防や、重症化予防に効果

があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課 三輪主任・濱邊主任 内線 222

総務課 藤井課長・宇野副主任 内線 100・101



編集後記

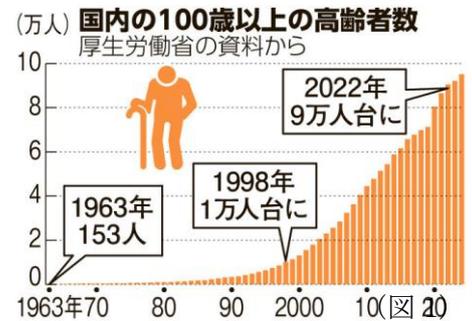
★ 厚労省 100歳以上 最多9万5119人 54年連続増 女性が88%

「敬老の日」(9月16日)に、全国で100歳以上の高齢者が9万5119人(女性8万3958人、男性1万1161人)となったと公表。女性が全体の約88%を占めました。前年比2980人増え、54年連続で過去最多を更新。今年度100歳となる見込みの人は4万7888人(9月1日時点)で、前年度より781人多く、過去最多を更新しました。

都道府県別では人口10万人あたりの人数では、**島根県が159.54人で、12年連続で最も多かった**。次いで2位は高知県、3位は鹿児島県と続き、最少は、**35年連続で埼玉県の45.81人**。因みに兵庫県が36位。

老人福祉法が制定され100歳以上の高齢者は調査を始めた**1963年は153人**で、81年に1000人を突破。98年に1万人を突破。2000年代には急速に伸び12年には5万人、**22年には9万人を超えた**。(図1)

23年度の平均寿命は女性が87.14歳 男性が81.09歳となり、3年ぶりに延びました。新型コロナウイルスによる死亡数の減少が影響したと分析しています。



★ 「団塊の世代」全員75歳以上に 高齢化率、世界200カ国・地域で最高

総務省は「敬老の日」に因んで、65歳以上の高齢者の人口推計を公表。9月15日時点の**高齢者は前年より2万人多い3625万人と過去最多を更新した**。総人口に占める割合(高齢化率)も過去最高の**29.3%**。いずれも比較可能な1950年以降で過去最高となった。65歳以上の女性は2053万人(女性人口の32.3%)、男性は1572万人(男性人口の26.1%)であった。(図2)

年代別では、75歳以上が71万人増の2076万人となり、総人口に占める割合は0.7ポイント増の16.8%であった。80歳以上は31万人増の1290万人で10.4%で、初めて「10人に1人」を超えた前年から0.3ポイント増えた。第一次ベビーブーム(1947~49年)に生まれた「**団塊の世代**」は今年中に**全員が75歳以上の後期高齢者**となる。来年以降、医療・介護サービスの提供が追いつかない「2025年問題」の本格化が懸念される。国立社会保障・人口問題研究所の集計では**第二次ベビーブーム(1971~74年)世代が65歳以上となる2040年には34.8%まで上昇**する見通しです。

日本の高齢化率29.3%は、世界200カ国・地域で最高。主要7カ国(G7)では、日本に次いでイタリア(24.6%)、ドイツ(23.2%)、フランス(22.1%)となっている。韓国(19.3%)や中国(14.7%)、インド(7.1%)を大きく上回っています。

一方、総務省の労働力調査によると、23年の65歳以上の就業者数は前年より2万人多い914万人。増加は20年連続で、過去最高を更新しました。就業者に占める65歳以上の割合は0.1ポイント減の13.5%であった。65歳以上の就業率は25.2%で前年と同じ。年代別では、65~69歳は52.0%、70~74歳は34.0%、75歳以上は11.4%で、いずれも増加が続く。産業別では「卸売業・小売業」が132万人で最も多く、「医療・福祉」が107万人となっている。

65歳以上の就業者数は過去最多を更新し続けている。人手不足に加え、元気な人が多いため、**高齢者の定義を「65歳以上」から「75歳以上」に引き上げるべきだとの声**も出ている。一方 職場での労働災害が若い人より多いという面もあり適切な労働管理が求められています。**日本老年学会も医学的観点より「高齢者の定義は75歳以上」との見解を示している**。年齢に係わらず社会参加できる**「エイジフリーな社会」**を目指すべきだと提言。70歳以上や75歳への引き上げ論は経済界からも出ています。

高齢者数と総人口に占める割合の推移



この猛暑 超えれば 寿命のびる 気が

令和6年 酷暑

(文責 MMY)