



むつみ荘だより



2025年8月 第328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/>

夏こそ怖い

ヒートショック 脳梗塞は夏が最多

・・・エアコンは **気温差 10度** に注意し設定を・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

国内で年間2万人が「ヒートショック」で死亡しています。ヒートショックというと冬のイメージがします。処が、実は夏こそ注意が必要。記録的な猛暑で気を付けたいのが、急激な気温差が原因で生じる「ヒートショック」です。「**エアコンの設定温度を21度など低くした場合、(外との)急激な温度差が生まれて** **血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞・心臓発作を発症する**」といます。温度差は「**気温差が10度以上のあるところを出入りすると危険**」であるといわれます。

◆脳梗塞は夏に多発

気温差で血圧が乱高下します。例えば、暑い屋外から涼しい室内へ入った場合、血管が急激に収縮し血圧が急上昇します。反対に涼しい室内から暑い屋外、あるいはエアコンが効いていない部屋へと移動した際には血管が拡張し血圧が急降下。**暑い場所と極端に涼しい場所の行き来を繰り返すことで血圧が乱高下し、特に脳と心臓に大きな負担がかかる**のです。

夏型ヒートショックの症状として最も特徴的なのが**脳梗塞**です。「暑くて**脱水**気味になっているので、血の塊ができやすい状態。更に**気温が高いと、血圧が下がっている**ので**血流が悪くなり、脳梗塞を発症**し易い。血圧が落ち着く季節の割には、ヒートショックの発生者数が多い」といわれています。



同じ脳卒中でも、脳の血管が破裂する脳出血は冬に多発しますが、国立循環器病研究センターによりますと、脳の血管が詰まる脳梗塞の発症数は、夏に最も多くなると報告されています。(図1)

図1 季節別の脳梗塞発生者数 (国立循環器病研究センター)

◆冷房の使用や入浴に注意が必要

夏型ヒートショックが起こり易い主な条件として、3点あげています。

- ① 屋内と屋外の気温差が 10 度以上ある場合 (同じ屋内でもトイレや浴室、廊下など冷房のついていない場所は要注意)
- ② 冷房で冷えた体のまま 40 度以上のお風呂に入る場合 (飲酒をした状態での入浴や、帰宅後すぐに冷たいシャワーを浴びることは控える)
- ③ 65 歳以上の高齢者や高血圧・糖尿病といった生活習慣病がある人

◆予防策

気象庁は「最新の3カ月予報では、9月10月も気温が平年よりも高いと予想され、9月上旬まで猛暑日が観測されるのではないかと」しています。夏型ヒートショックを起こさないためにも①エアコンの設定温度は外気との差を5度～7度以内にする。②こまめに水分補給をする。③アルコールの過剰摂取を控える。以上の3点に注意が必要とされています。エアコンによる快適さの裏に潜むリスク等に注意し、“温度差”を意識した健康的な生活を実践して、大切な命を守る夏を心がけましょう。

覚悟する 暑さ寒さも死ぬまでと
米の字を 練習している 京の寺
噴水も 驚いているマンホール
令和7年 酷暑



8月

誕生会



…ゲーム&ビール提供に笑顔綻ぶ

お家の縁日…

施設サービス課 田中 大輔
レク委員 渡邊 久子 濱野 繁代
総務課 栄養管理係 木村 美穂



連日「**熱中症警戒アラート**」が発令され、茹だるような危険な「**猛暑日**」が続きます。早朝よりセミの大合唱で目覚める今日この頃、8月4日に「誕生会」と夏の風物詩である「**夏まつり**」を開催しました。

山本 ミヨさま 昭和3年8月14日生 97歳

おめでとう



お花ありがとう!



ございます!

山本ミヨさまに お祝いの言葉と花束を贈呈。出席者より祝福され、大きな拍手が会場を包み込みました。素敵な笑顔を活かして写真撮影に応じられていました。「**綺麗な お花をありがとうございます**」とお礼の言葉を述べられました。

続いて 多目的ホールで入所者だけによる「**お家の夏祭り**」がスタート。お祭り気分を味わって頂くために 利用者・職員ともに法被を羽織り、約40数名が参加されました。

横山 光昭理事長から「今年も感染症予防観点より、家族の参観日である「**家族交流会**」、法人内の 一大イベント「**夏まつり**」、つぐみ保育園児による「**七夕まつり**」等々の**恒例行事は連続5年間休止中**。但し 各種ボランティア訪問行事等は徐々に受け入れております。入所者の方が施設内で、少しでも快適で楽しく過ごしてもらえようレク・スタッフ間で協議・検討の結果、今年も**小規模「夏まつり」を開催し“お家の縁日”をしてゲームコーナーや屋台店をだして、雰囲気だけでも味わってもらえる企画**をして、単調な入所生活に少しでも刺激となる行事を開催させてもらっております。**ひと時の間、ゲームを楽しみ・ソフトドリンクを飲み・タコ焼きに舌鼓を打ちながらお喋り**をしてください。」と開会の挨拶をされました。

屋台店の食材として 木村管理栄養士と濱野CWが調理してくれた**たこ焼き**（チーズ、紅しょうが、コーン、ちりめんじゃこの4種類）を手作りし、ゲームとして**射的・魚釣り**を行いました。



射的を狙って!



「射的ゲーム」では おもちゃのピストルで10個ある向日葵の的に一人3回狙い打ちして貰いました。狙いを定めて呼吸を忘れておられるような佇まいで1発ごとに気合を込めて楽しんでおられる様子が印象的でした。また「魚釣りゲーム」では 折り紙で作成した海の生き物（イルカ・ラッコ・くらげ・タコ・イカ等）の先端にクリップ、釣り竿より垂らした糸の先に磁石を付けてあり、釣り上げるゲームで1人3投してもらいました。ビニールプールの中に竿を投げ入れて、グルグルと回すと、一度に3匹も釣り上げる方もありました。「何の魚かな?」「もう1回チャレンジしてもいい?」等々 非常に盛り上がりました。

たこ焼きと一緒にビールも提供しました。ビールは予想を上回る大盛況ぶりで「呑むのは3年ぶり!」とか「おかわりちょうだい!」「3杯も飲んじゃったわあ」「美味しかった!」とお喋りを楽しみながら、グラスを傾けて喉を潤しておられました。昼食後にもかかわらずたこ焼きもペロリと食されていました。特にコーン入りが一番人気でした。

今年も屋内開催となりましたが 祭囃子のBGMが流れる中、あっという間に時間が過ぎてしまいました。おいに食べ、飲んで、大声で笑って貰い 外の気温にも負けない熱気の中、無事に終了しました。翌朝「楽しかった!」「ビール美味しかった」「また魚釣りしたい」等々や「準備は大変だったでしょ」と労いの言葉もいただきました。感染症拡大防止観点より各種のイベントは多く出来ませんが、レク委員は楽しんでもらえる行事を企画したいと思っています。お楽しみに・・・楽しかった夏祭りのPHOTを掲載します。

水飲んだ!クーラーつけて! 聞き飽きた

朝もなお 熱くぬるい 鉄管ビール

医師歩け 予報士歩くな 迷う夏

心は躍り 手足動かぬ 盆躍り

令和7年 大 暑



ビール最高!



楽しいね!



あかね・アンサンブル・コンソルテ 慰問



～懐かしい曲や夏メドレーを口ずさみ～

施設サービス課 渡邊 久子

連日 真夏の厳しい日差しが照りつける毎日。高齢者にとって 熱中症や夏バテ・感染症等に注意が必要な季節。7月28日あかねカレッジ音楽アンサンブル学科一期生で結成された **A.A コンソルテ** (代表 **吉谷正之さま**) **総勢12名が、ギター・リコーダー・鉄琴を携えて慰問**し素晴らしい音色を奏でてくれました。

まず最初に 横山 光昭理事長が「コロナ感染症が発症し、約4年間法人内のイベントは中断され、施設内で単調な入所生活を余儀なくされています。**昨年末より入所者だけの季節行事を再開。未だ家族等参加行事を控えているのが現状**です。以前 あかねヶ丘リコーダークラブ (代表 長谷ゆかりさま) には 定期的(年4回)訪問し、リコーダーやフルート演奏を鑑賞。サックス奏者 平山賢次さまにも慰問していただいていたいました。**充分 感染予防対策をしながら、徐々にボランティアの受け入れを開始中**です。本日は A・A・コンソルテの音楽訪問してもらっております。しばらくの間 お楽しみください」と挨拶。

オープニング曲はギター演奏で「**エーテルワイス**」からスタート。続いて「**知床旅情**」「**浜千鳥**」「**夏メロデー**」「**ああ人生に涙あり**」「**月の砂漠**」「**赤とんぼ**」「**四季の歌**」「**見上げてごらん夜の星を**」「**ふるさと**」と連続 全10曲演奏。懐かしい曲や夏メドレー・唱歌等歌詞カードみながら、演奏に合わせて口ずさんでおられました。**水戸黄門の主題歌であるのメロディーが 童謡「どんぐりころころ」の歌詞にピッタリでビックリ**しました。アンコール曲には「**知床旅情**」が再び演奏され 惜しみない拍手がおくられました。**ひとときの間 少し暑さを忘れさせる 憩いの時間となったと思います**。PHOTO を掲載します。

増やせとて コメにはコメの 都合あり

年経れば「**植えよ 増やせよ!**」国策に

蝉しぐれ 八十年の **鎮魂歌**

令和7年 盛夏





豪華 多彩 二の丑弁当 夏バージョン



・・・ 猛暑 乗り越え 食慾増進・・・

総務課 管理栄養士 木村美穂

連日 茹だるような暑さが続く 日本列島。猛暑のため食欲不振となり勝な季節。栄養価の高い 好きな物を食べて 元気になってもらいたいとの思いで 7月31日(木)に むつみ荘通所と DS ところで、**盛夏 弁当を企画**しました。今年には19日(一の丑)と31日(二の丑)の2回丑の日があり、うなぎ散らしが入った『**二の丑弁当**』を提供しました。

うなぎはタンパク質やビタミン A・E が豊富に含まれる、栄養価が高い食材です。体力が落ちがちな盛夏に**うなぎや梅干しなど“う”のつく食べ物を食べると、夏バテせず 元気に過ごせるというトレビア**があります。うなぎを食べて、猛暑の夏を乗り切ってほしいという思いで作ってくれました

気になるメニューの内容は、**うなぎ散らし**以外に**大根炒め煮・生姜和え・卵豆腐・あさりのめた和え・茄子とピーマンの煮浸し・揚げ物盛り合わせ**(さつま芋・竹輪・とり天・クリームコロッケ)・**赤だし・フルーツ缶**と盛りだくさんです。夏の旬の野菜が入って、さっぱりしたもので、食べやすかったのではないのでしょうか？ **多彩な食材を利用し、見た目にも豪華な弁当を食べて、少しでも暑い夏を乗り越えて**いただければと思います。利用者さんも「**彩りがきれい!**」や「**美味しかった!**」と喜ばれていました。中身の考案から材料調達、調理と協力くださった(株)レパストに紙面を借りまして感謝いたします



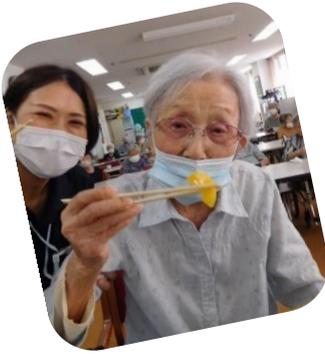
清水から 飛び降りてみるか 土用丑

丑三つに 氷ができる コトコトと

土用干し大事な着物 二三枚

令和7年 土用





風流 流し素麺



夏色 水の音 流しそうめん

・・・日常生活動作 一連のリハ訓練・・・

在宅サービス課 言語聴覚士 尾崎 千夏

今年は6月なのに 連日日本列島で真夏日が続く此の暑さ。17日には「**熱中症警戒アラート**」が発令され、ジメジメした蒸し暑さの最中「**梅雨型熱中症**」に注意が必要です。気象庁は**27日に近畿地方が梅雨明けしたと宣言**しました。平年より22日早く、昨年より21日早い梅雨明けです。

今年も 夏限定のイベント「**流しそうめん**」のシーズンが到来。屋外は猛暑ですが施設内の涼しいデイルームで、7月28・29日に**チョットでも季節の移ろいを感じてもらおう機会**として「**夏の風物詩**」を楽しんでもらいました。

数日前から「うまく設営できるかなあ」、「喜んでもらえるかなあ」とドキドキの日々を過ごしていました。処が 当日心配だった気持ちとは裏腹にデイ スタッフが一丸となり無事セット準備完了し、いざ流水。いい塩梅に水が流れました。



いよいよ利用者の方々の出番。スタッフが「一番にしたい人いませんか?」と呼びかけにも「シーン…」状況。控え目で遠慮がちな方ということで、2～3名ずつ選出させてもらい、セットの両脇に着席。上流より**そうめん・ミカンや黄桃が「どんぶらこ! どんぶらこ!」と流れて**きます。「**流れてきましたよ〜**」「**掬って下さい**」という声かけをすると、一斉に真剣な眼差しで 黙々と上手に掬い上げておられました。**お見事な手さばきに感動**しました。中でも箸動作が難しい方もおりましたが、見事なADL訓練を見せて貰いました。**マイ箸(自助具)を使用して、お椀一杯になるまで集中して掬って**おられました。

流れてくるものを「掬い上げる」という動作は非常に難しいと思います。①注意を集中し（**高次脳機能訓練**）②麺や具材をつかむ（**上肢機能訓練**）③咽ずにおいしく食べる（**摂食嚥下訓練**）という一連の動作が「流しそうめん」というレクだけではなくリハに繋がっていると思いました。おいしく食べて、楽しくリハビリ訓練っていいですね。と思ったのは ワタシだけ・・・。

第2ラウンド開始。「おかわりする人～」という掛け声に対し「もうお腹いっぱい!」と言われる方や「一緒に 行きましょう」と隣の方を誘いあっている姿もお見受けしました。また、ある利用者さまが歩き出され、何処に行かれるのかと思ったら、**横山理事長のもとへ行かれ直々にお礼を言われて**いました。

最後に 利用者の方々に見守られ、働き盛り・食べ盛りのスタッフの胃袋に運ばれていました。**猛暑で食欲低下予防のため、たくさん食べて欲しい**と思いました。

出さぬとも 暑中見舞いと 蝉時雨

雨を乞う 手に病葉が 散りかかる

関電が もぞもぞ『脱』の字を 削除

令和7年 猛 暑





いただきます!



ギョウザ!



ご馳走さま

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 4日(木) 音楽療法 (入所)
- 7日(日) 誕生会 (入所)
- 18日(木) 音楽療法 (入所)
- 23日(火) 音楽療法 (通所)
- 24日(水) ビデオ鑑賞 (入所)
- 15日(月)～20日(土) 誕生日週間 (通所)



こころ 行事予定

- 4日(木) 音楽療法
- 8日(月) おやつクッキング
- 9日(火) おやつクッキング
- 18日(木) 音楽療法

暑中お見舞い申し上げます

令和7年 盛夏

職員一同

サンエイ薬局の「健康メモ」

コンタクトレンズ装着時の点眼薬の注意点

コンタクトレンズ装着時に使用する点眼薬については、**添加物に注意**が必要となります。点眼液には、薬液の腐敗・汚染を防ぐために防腐剤としてベンザルコニウムを添加した商品があります。ベンザルコニウムは、**含水性のソフトコンタクトレンズに吸着して角膜炎を起こしてしまう可能性**があるため、レンズを装着したまま使用はしないようにしましょう。またコンタクトレンズを外して点眼した後、**すぐにレンズを装着すると眼の中にまだ薬の成分が残っているため、再装着までの時間は5～15分あける**方が望ましいです(ゲル化する点眼液はもっとあけた方がよい)。



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にください!

 **サンエイ薬局**

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

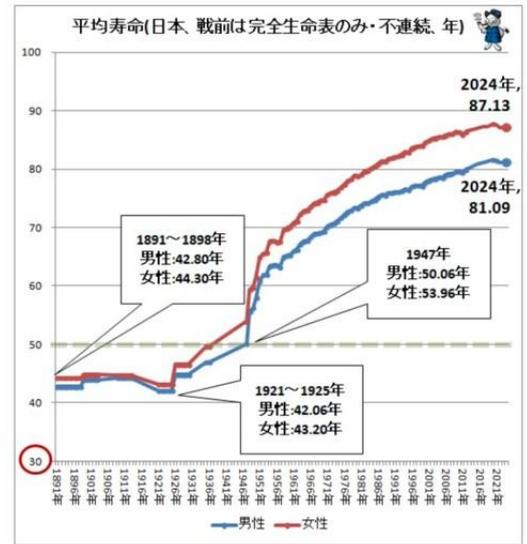
本店 あさぎり病院北側
〒673-0852
明石市朝霧台1147-18
TEL 078-913-8585

★2024年 簡易生命表 平均寿命 男 81.09歳 女性 87.13歳 海外比較で 男性6位に後退 女性は40年間1位 キー7

厚労省は 2024 年の簡易生命表を公表。日本人の平均寿命は男 81.09 歳、女性 87.13 歳。前年に比べると女性は 0.01 歳、伸びも打ち止めか？但し男性は同じであった。

平均寿命は新型コロナに感染して亡くなる人が増加したことから縮まる傾向にありましたが、一昨年 男女とも 3 年ぶりに前年を上回りました。死因別に於いて**心筋梗塞等の心疾患で亡くなった人が減少した** 一方 **老衰・肺炎で亡くなった人は増加したと分析**しており、「平均寿命は前年と比べると、おおむね横ばいだったが、**長期的には生活環境や医療水準、国民の健康意識の高まりなどで 更に延びる傾向にある**」と分析しています。人間の臓器寿命は通常なら 120 年といわれており、健康で長寿を願うならば、若いうちから定期的健康診断を受けて、日頃から自分自身の健康 check が大切です。

平均寿命とは、その年に生まれた 0 歳の子供が何年生きられるかを予測した数値。1955 年に 男女とも 60 歳代が、女性は 84 年に 男性は 2013 年に 80 歳を超えた。(図 1)



↑ 平均寿命(日本、戦前は完全生命表のみ・不連続、年)

(図 1)

★高齢者運転免許証 更新講習 体験記 安全運転能力 確認目的 検査

道路交通法で義務づけられている、75 歳以上の高齢者運転免許更新の前段階講習へ行ってきました。外見で見えない**判断力と記憶力検査**で 約 2 時間半の講習。**高齢とともに低下する動体視力・夜間視力検査と水平視野の狭搾検査**と更に **認知症機能検査・実車実技指導を中心とした内容**。認知機能検査では、4 パターンの絵 16 枚×4 組中で、当日出題される 16 枚の絵の記憶力検査。総合点が以前の合格点 76 点が 36 点まで下がり 合格基準が緩くなった。

特に **高齢者運転で気を付けなければならないのは加齢に伴う「明暗反応」の機能低下**。明暗反応とは、目の網膜の感度を明るい場所で低下させたり、暗い場所で増大させたりして、**適切な視覚を保つ調節機能**のことで、例えば 暗いトンネル・地下駐車場への出入りの際に目が慣れるまでの反応のこと。年齢とともに低下するため、早めの**ライト点灯・運転シート**等には**充分に注意が必要**であると思知らされた。

高齢ドライバーも増えているので**事故防止のため、JAF が気を付けること**として ①夜間外出時は、黒・青色の服は避ける。(高齢ドライバーから見えづらいため) ②**夕方、早めのライト点灯**。(高齢の方は少し暗くなるだけでも、光を取り込みづらくなるため) ③**ハイビームからロービームへの俊敏な切り替え**。(高齢者は眩惑に弱い可能性があるため) ④日中、**トンネルに入る前の早めの点灯**。(後続車の暗順応の遅れがあっても、自車を認知してもらうため) を挙げます。

特に **安全シート**の確保や**夕方～夜間の運転**(ライトが眩しい) や、一旦停止の場所では「徐行」ではなく必ず「一旦停止」、横断歩道の手前では止まる等、改めて安全運転を心掛けるようにして指導され、非常に有効な講習内容であった。

八月や 六日八日十五日
 かろうじて 繰り返さずに 原爆日
 ご先祖さま こんな熱くちゃ 帰れない

令和 7 年 原爆日

(文責 MMY)