



ほかほか便り発行について

岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェほかほか」は毎月2回、旭竜コミュニティーハウスにて実施しています。発行にあたっては、当カフェについてご理解いただくと共に、認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことも相談ができる場としてご連絡ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。

7月演題【熱中症について】※コロナ禍の為、カフェは中止となっております。

暑い時期になりました、毎年この時期になると増えるのが熱中症です。自分は大丈夫、と過信せず、熱中症について知り、予防しましょう。

熱中症とは

身体が高温・多湿にさらされることで、脱水や体内のミネラルバランスが崩れて生じます。命の危険につながることもあります。特に高齢者は、もともと体内の水分量が少ないことや、暑さを感じる・喉や口の渇きを感じる機能の衰えにより、熱中症になりやすく、また、なると重症化しやすいといわれています。重症になると脱水によるドロドロ血液から脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性も高くなります。



熱中症にならないために

- ① 炎天下での屋外作業を避ける（室内でもクーラーによる温度調節）。涼しい着衣や帽子・日傘の利用なども。
- ② こまめな水分摂取（喉が渇いたと思ったらすでに手遅れ、ということもあります。トイレが近くなるから、と水分摂取を嫌がる方もおられますが、少しずつ定期的に飲むよう心がけましょう）。汗をかいたときはスポーツドリンクも有効です。経口補水液は塩分濃度が高いため、心臓・腎臓に病気のある方は主治医に相談しましょう。

熱中症の症状と対応方法

- ① めまいや頭痛、筋肉痛、吐き気や倦怠感・脱力感などがあるが、意識がしっかりしている場合は涼しい場所に移動し身体を冷やし、スポーツドリンクや経口補水液などで水分摂取を行い様子を見ます。
- ② 大量の発汗が止まらない、意識が無い・もうろうとしている、けいれんがある場合や自分で水分摂取ができない状態、また①で様子を見ていても状態が改善しない場合は、医療機関への相談や受診、場合によっては救急車の要請を行います。

年々、気温が上昇し熱中症のリスクは高まっております。昨年に続き今年もコロナ禍での夏となります。マスクを着用していると熱中症リスクも高まると言われています。医療のひっ迫を防ぐためにもまずは熱中症にならないように努め、夏を乗り切りましょう。

医療法人たくふう会 訪問看ステーションやすらぎ 大月康広

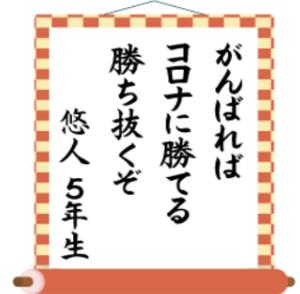


ご挨拶《ボランティア代表 泉照子様》

こんにちは。皆様お元気にお過ごしのことと思います。6月は「新型コロナウイルス感染症まん延防止対策」にて中止とさせていただきます。早く一緒に勉強したり、お茶を飲んだり出来ることを楽しみにしています。今後ともよろしくお願いいたします。



す楽皆てり柳たをおた  
し様く、を。い子く  
みのれ楽作小た様ふ  
に川てしる学だよう  
し柳いん機校きり会  
て応まで会でま、職  
い募す作がもし応員  
まを！つあ川 募の



時事川柳募集

脳トレクイズ

今回は、少し難しいクイズで脳のトレーニングです！

- ①文化会館を出禁になった生き物はなんですか？ ヒント：文化会館をひらながで書いてみましょう。
- ②刑事、医者、教師の3人の中で一番大柄なのは誰ですか？ ヒント：それぞれの職業の別の呼び方は？
- ③古いトロが好きの人がいます。どんなトロですか？ ヒント：古いものを指す別の言葉は・・・。
- ④炭酸ジュースの缶の上に果物が載っています。それはなんですか？ ヒント：炭酸ジュースの使われている缶の素材はといえば？

くぐみ⑦  
ロイ⑧  
重⑨  
⑩  
⑪  
⑫