

ひまわり通信

2020年 6月号

6月のグルメデー
バイキング

日	月	火	水	木	金	土
	1日 詩吟・将棋 ゲーム	2日 トランプ ゲーム	3日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	4日 トランプ・将棋 ゲーム	5日 書道教室 体操	6日 トランプ フラレインボー 体操
7日 休み	8日 詩吟・将棋 カラオケ	9日 トランプ 体操	10日 書道教室 手芸クラブ グルメデー ゲーム	11日 トランプ・将棋 ゲーム	12日 書道教室 ゲーム	13日 トランプ ゲーム
14日 休み	15日 詩吟・将棋 ゲーム	16日 トランプ ゲーム	17日 書道教室 手芸クラブ 体操	18日 トランプ・将棋 カラオケ	19日 書道教室 ゲーム	20日 トランプ ゲーム
21日 休み	22日 詩吟・将棋 ゲーム	23日 トランプ ゲーム	24日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	25日 トランプ・将棋 ゲーム	26日 書道教室 体操	27日 トランプ カラオケ
28日 休み	29日 詩吟・将棋 フラパステル 体操	30日 トランプ 体操				

⚠️ 新型コロナウィルス 感染対策 ⚠️

4月に入り、広島市でも佐伯区の福祉施設でクラスター（集団感染）が発生したことなどから、新型コロナウィルスの猛威を身近な危険と感じるようになりました。緊急事態宣言は解除されましたが、いつまた二次、三次的に感染が広がるかもしれません。また、高齢者がコロナウィルスに感染すると、体力が若い人に比べ落ちており、持病を持っている方が多いため、重症化しやすいと言われています。

東京都では、新型コロナウィルスに感染して死亡した人の年代別の内訳を公表しましたが、**60代以上が9割**を占めていることがわかりました。中でも、最も多い70代、次に多い80代だけで6割余りとなるなど、高齢者の死亡率が高くなっています。また、性別では**男性が女性の2倍**となっていて、煙草を吸っていたなどが要因の一つとして考えられています。

ひまわりでは、利用登録者数は現在**76名**ですが、コロナ感染を避け、一時的にお休みされている方が**最大12名**おられました。週に複数回利用される方もおられるので、**曜日別では一日に4～8名**利用者が休まれています。ご本人が心配して休まれるケースもあれば、ご家族が出かけることのリスクを考えて休ませるという選択をされたケースもあります。緊急事態宣言が解除されたので、少しずつ利用も再開する人が出てきましたが、まだまだコロナの影響はあり、経営的にも厳しい状況が続いています。

もちろん、ひまわりでも感染予防はしっかりと行い、安全を確認しながら安心して利用していただけるよう努力しています。具体的には

- ① 朝自宅で検温し、健康であることを確認してから送迎車に乗ること
- ② 来所後の手指の消毒
- ③ 常に窓を開けて換気をする
- ④ 使用したものや手すりなどの消毒
- ⑤ 職員は常時マスクを着用 等々 です。

🦋 危険なのはコロナだけ？ 🦋

しかし、私たちはコロナ以上に危険と感じ、注意していることがあります。それは、**脱水、熱中症**です。気温もだいぶ高くなってきましたが、この時期、ひまわりでは朝の検温で熱が高めの人、朝に調子が悪く元気がない人、が激増しています。

みなさんは、このような兆候はあてはまりませんか？

- ① マスクを常につけている
- ② 家の窓は開けない
- ③ 日中は水分をとるが、夜はトイレに行くのが億劫で水分を控えている
- ④ 冷房は冷えるのが嫌でつけない
- ⑤ 暑くなってきても厚着をして体を冷やさないようにしている
- ⑥ お茶やビールで水分を取りがち
- ⑦ 汗をかきにくくなってきた



人との関わりはとても大切です。マスクをつけるなど気をつけながらも、皆さんで楽しく過ごせたら良いですね。

以上のうちに**一つでも心当たりがある方は、脱水や熱中症になる危険がある**ことを認識してください。マスクを常につけることで、呼気と吸気のバランスが悪くなり、熱がこもることで熱中症になる危険があります。また、屋外に出なくとも、自宅にこもり、冷房や扇風機をつけないことや、厚着をすることでも熱は体にこもります。お茶やビールは利尿作用があるので、水分をとっても出ていく水分の方が上回るため、脱水しやすくなります。夜間はコップ1杯の水分が体内から出ていきますが、寝る前の水分が足りないことでさらに体内の水分がなくなり、朝に熱がこもり調子が悪くなります。

ひまわりの利用者さんも、知らず知らずのうちに脱水のような兆候があり、水分をゆっくりとすることで熱もひいてくるケースもあります。今は、コロナの関係で発熱した方に注意しながらも、本当の体調不良は何なのかを見極め、適切に対処することが必要で、一番気をつけているところです。

体調不良以外に心配なことも!! 🦋

また、**お休みをして自粛している方の中には、「この人が!？」という方が転倒していたケース**もありました。外に出なくなったことにより活動量が減り、**生活能力の低下や、認知機能の低下**も心配しています。やはり、仲の良い方と話をしたり、運動したり、刺激ある時間を持つことで維持できることもたくさんあります。

外出することでのリスクは十分に考える必要がありますが、自宅にこもり続けて生じるリスクも、高齢者には多々あることも考えていかななくてははいけません。

新型コロナウィルスの感染にも注意（手洗い、マスク着用など）しつつ、**①こまめに水分（ポカリスエットなどのイオン飲料）をとる ②エアコンや扇風機を適度に利用する ③栄養のある食事、睡眠をしっかりとる ④部屋の風通しを良くする ⑤服装は涼しいものにする ⑥テレビに向かってでも声を出す！！**なども、同時に気をつけるようにしてみてくださいね。

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！ ☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、**ホームページ**で見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！