citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～9 月号～　令和 6 年 8 月 20 日

連日の熱帯夜でございますがお健やかにお過ごしでいらっしゃいますでしょうか。
先日静岡市では観測史上初の 40 度越えとなり、
オリンピックの白熱とした戦いにも負けない暑さとなっております。
各施設でも熱中症対策をしっかり行い、安全にお過ごしいただけるよう支援してまいります。
ご家族の皆様におかれましても、どうぞご自愛くださいませ。

社会福祉法人明光会　理事長　寺田千尋

友達と食べるおやつは格別です！

児童クラブラパンとの交流も楽しんでいます

鉛筆を削り、公文に取り組みます！

工作が得意です！

お楽しみのランチタイム♪

夏休みも終わりが近づいてきました。
夏休みの宿題に一生懸命取り組む姿やみんなと一緒に食事やおやつを食べる時間を過ごすことが出来ました。

９月の健康コラム

健康づくり推進センター
看護師　金山宗大

高齢者は熱中症になりやすい！？

高齢者は若年者と比較して身体の調節能力が低下しており、熱中症になりやすいです。具体的な原因としては、
①　体内の水分が不足しやすい② 暑さや喉の渇き等の感覚機能が低下③ 身体の熱を外に逃がす調節機能が低下
以上の3つについて、具体的に説明していきます。

①　体内の水分が不足しやすい

体温が上昇すると、汗による気化熱で体温を調節する仕組みがありますが、汗を十分にかくには体内の水分が必要です。高齢者の場合、成人と比べて体内の水分量が少なく、更に加齢による腎機能低下から、水分量の調節能力が低下しています。そのため、体内の水分が不足しやすく、汗による体温調節が十分に働かない場合があります。

②　暑さや喉の渇き等の感覚機能が低下

高齢になると、一般的に皮膚にある温度感覚の機能が低下して、暑さを感じにくくなります。また、高齢化とともに、喉の渇きも感じにくくなり、成人と比べて水分摂取をする機会が減ってしまいます。暑いにも関わらず水分摂取をする機会が少なくなるため、脱水状態になりやすくなり、結果として熱中症にもなりやすくなります。

③　身体の熱を外に逃がす調節機能が低下

高齢になると汗を分泌する汗腺の量が減少するため、成人と比べて発汗時の汗の量が減少しており、これにより身体の熱を外へ逃がしにくくなります。また、暑さを感じにくくなっていることで発汗が減り、身体の熱がこもりやすくなっています。

今回は老年期の特徴として体温調節機能ついて紹介しました。まだ暑い時期が続くので、
以上の特徴を踏まえて異変の早期発見ができるようにしていきたいと思います。

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【いものこ汁】

秋田県をはじめ東北地方で食べられている里芋と鶏肉、きのこ、山菜などを使った汁料理です。
秋田県では、里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」とも呼んでいるそうです。

【材料（4 人分）】

さといも	160g
鶏肉	40g
きのこ	40g
糸こんにゃく	80g
せり	30g
味噌	48g
酒	少々

【作り方】

1 さといもは皮をむき、芯がなくなるまで下茹でする。
2 鶏肉でだしをとる。
3 さといも、きのこ、糸こんにゃくを入れ、味噌と酒で味を整える。
4 器に盛り、せりをのせる。

行事予定

○　９月
・9/2(月)総合防災訓練

虐待通報・苦情受付

7月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ　054－270－7103
担当者：富田　浩子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック