



熱中症について

高齢者は脱水症になりやすいと言われています。草むしりに夢中になり、熱中症になってしまう事例もありました。

誰でも熱中症になる可能性があります。高血圧や糖尿病、心臓あるいは腎臓に持病があると、腎臓の機能が低下して水分と電解質の再吸収が滞り、水分と電解質が失われて脱水症を起こしやすくなります。

熱中症を防ぐためにも水分(スポーツ飲料等)をこまめに補給しましょう。



介護のはてな? 第2回 「デイサービス」と「デイケア」

デイサービス(通所介護:旭区内 40 か所)と、デイケア(通所リハ:旭区内 10 か所)は、基本は車での送り迎えがあり、そこで入浴や体操、昼食等のサービスが受けられます。施設によっては時間を短くして、昼食や入浴のないところもあります。

さて一番の違いは、デイケアは、老人保健施設または医療機関の併設の形でしか存在しないこと。一方で、デイサービスの事業所は、老人福祉施設の併設、各地域のケアプラザの併設が多く、デイサービス単独で開設しているところも増えています。

デイケア(通所リハ)はリハと銘打つように、リハビリに力を入れる施設であり、PT(理学療法士・主に身体機能に関わる)・OT(作業療法士・主に手作業や、巧緻性に関わる)がいて医師との連携が確保されています。一方デイサービスもPTやマッサージ師のいるところがあり、“リハビリに特化したデイサービス”も増えました。

さらに介護保険の24年改訂により、デイサービスにたいして、個別機能訓練という加算を充実させ、デイサービスでのリハビリ機能を強めています。デイサービスは数が増えるに伴い、施設の個性を打ち出した、いろいろなデイサービスが出てきました。いくつか見学してみるのも楽しいかもしれませんね。

次回は、老人保健施設と老人福祉施設のお話しです。

* 研修充実しています *

たすけあいあさひでは、毎年ヘルパー研修を行っています。外部研修にも積極的に参加しています。本年度、あさひのテーマは“すこやかに暮らそう”です。ヘルパーが健康でいる事がより良いケアにつながります。今年度は、下記のような研修計画を立てています。

- 6月 脂質異常症 鶴ヶ峰病院:川又先生
 - 7月 ウォーキング・美しいボディ作り スポーツプログラマー:山田先生
 - 9月 感染症のまん延予防(インフルエンザ・ノロウイルス・疥癬など)
健ナビ薬局:薬剤師 松下先生
 - 10月 高齢者の口の中の病気 高梨歯科:高梨先生
 - 12月 働く人の健康—自分で出来る健康法— 鍼灸マッサージ師:杉山先生
- <以下続く>



脂質異常症については、6月27日にたすけあいあさひの産業医である、鶴ヶ峰病院の川又朋章先生を講師に研修会が行われました。

脂質異常症とはコレステロールが高い状態を示し、善玉コレステロールが多い分には心配ないが、悪玉コレステロールが多いと動脈硬化を引き起こすなどの原因となるので、食事や運動に気を付けるようにと指導して頂きました。