

1 7 9  
隔 月 刊

10月

https://tokyo-magokoro.com/

あたたかい介護をお届けします

# まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス  
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 403  
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

「地球温暖化」よりも深刻な  
「地球沸騰化」時代到来  
急がれる気候変動対策

代表 服部 万里子

## 7月、熱中症で搬送された人が 全国で4万3195人も

まごころサービスだより本号が皆さまのお手元に届く頃には、すっかり秋めいているとは思いますが、本当にこの夏の暑さは厳しいものでした。

実際、7月に熱中症で搬送された人が全国で4万3195人も上り、2008年に統計を取り始めてから過去2番目の多さになったことが総務省消防庁のまとめでわかりました。東京23区では猛暑になった7月に熱中症で123人が亡くなっています。因みに、123人中、121人は屋内で亡くなっていて、そのうちエアコンを使っていなかった人が79人、エアコンが設置されていない場所で亡くなっていた人が28人だったことが判明しています。そうした中、冷房を好まない高齢者が一定数いることが問題に

なっています。「身体に悪い、昔は使っていなかった」「電気代が心配」等理由は様々。しかしながら、温暖化どころか地球沸騰化ともいわれる昨今、私たちを取り巻く環境が大きく変化しています。片や、エアコンの機能も格段に進化、省エネ化していて、細かい温度調節が可能になり、極端に冷えずぎるということもなくなりました。冷房を上手に使って、かけがえのない命を大切にしたいものです。

## 秋とは名ばかりで、続く猛暑日

9月に入っても、環境省と気象庁は関東・沖縄の11県に「熱中症警戒アラート」を発表しました(熱中症警戒アラートは、予想される暑さ指数に応じて発表される情報。以前発表されていた高温注意情報を置き換えたもの。2021年から全国で運用開始)。対象地域では特に熱中症のリスクが高くなるため、熱中症を予防するよう呼び掛けられました。今や、高齢者にとって、こまめに水分を補給することは、季節に関係なく、常日頃から心掛ける必要があります。

## 10月は、体力回復、体調管理月間

気温差が大きくなる季節の変わり目は、自律神経が乱れがちになるため、毎年、この時期になると、体調不良を訴えるご利用者が多くなります。因みに、夏の食生活は、そうめん等、冷たいものを多く摂る傾向にありました。胃腸に大きく負担をかけていたため、それによる消化機能の低下が懸念されます。食べやすいのは、温野菜や温かいスープ等。また、疲労回復効果のある豚肉やうなぎ等もお勧めです。時には、ヘルパーと一緒に、栄養価の高い、旬の食材を使って、調理を楽しんでみてはいかがでしょうか。体調不良を予防するには、毎日の生活習慣を整えることが肝心。食事を抜いていないか、夜更かしをしていないか等、生活全般を今一度、見直してみましよう。



今夏は高温多湿の危険な暑さが長く続いたことから、警戒レベルの注意報が発令された日は、不要不急の外出を避けていただくなど、状況によっては活動予定の変更をお願いしたことがありました。これにつきましては、事故発生のリスクを避けるため、安全第一のサービス提供を優先し、必要な対応をとらせていただきました。ご利用者の皆様には、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

\*\*\*

昨今は地球温暖化の影響が大きいようで、夏の終わりも秋の始まりも曖昧なまま、季節が過ぎていくように思えます。実際、夜になっても気温が高く、寝苦しい日が続き、寝不足が慢性化して、身体のだるさや、食欲不振を訴える高齢者が増えています。さらには、酷暑続きで、思うように外出もできなかったことから、運動不足による「フレイル（早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があるにもかかわらず、対策ができずに心身が老い衰えてしまう状態）」が懸念されています。

フレイルは筋力低下や転倒リスクなど、日常生活動作の低下を招く状態です。とりわけ高齢者はフレイルに陥りやすく、注意が必要です。因みに、この夏は、熱中症で救急搬送になり、慢性疾患が悪化した方もいらっしゃいました。

体重減少や筋力低下、気力の低下がないか等、日頃からの気づきが重要で、早期に対応することができれば、健常に近い状態へ改善することもあります。無理のない範囲で軽い運動や外出等、意識的に身体を動かすことが大切です。脱水状態を防ぐために、運動時はこまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

昔から夏の疲れで秋口は大病をしやすいといわれています。さらに、季節の変わり目で、身体が気温や気圧の変化に適應しようとして自律神経が乱れる時期でもあります。十分な睡眠と栄養を摂って、まずは夏バテを回復して、健やかに過ごしてください。

〔追記〕

自転車での移動を専らにしているヘルパーは、日々、お天気情報とにらめっこです。ゲリラ豪雨ともいわれているように、急な大雨や突風等、予測がつかない自然災害のリスクが高まっている中、安全にサービス提供が継続できるように、災害時における業務継続計画（BCP）の作成が義務化されています。すべての介護事業所が、この作成に多くの時間を費やして策定していますが、これらのツールをいかに実践に活かせるかが重要で、今後は、実際の運用の中で、改定を重ねていくこととなります。



# 教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた  
“熊さん”がやってきた。【秋の過ごし方】



熊さん『この夏は暑かったですねえ。ここに来て、いくらか朝晩の気温が下がってきました』

ご隠居『季節の変わり目は気温が変化するから、体調を崩さないようにしないと』

熊さん『そういえば、秋バテとでもいうんでしょうか、食欲がなかったり、だるかったりします』

ご隠居『夏の疲れが残っているからね。体調不良を予防するには、生活習慣を整えること。それには、まず、1日3食バランスよく食べること。冷たい食べ物や飲み物は控えめに。一度に十分な量が食べられないという場合は、無理せず、間食で栄養を補うといい』

熊さん『夏は1日中、冷房の中で過ごし、外は暑すぎて散歩も思うようにできませんでした』

ご隠居『秋めいてきた今は、朝夕の、涼しい時間帯を見計らって、1日20～30分程度の散歩やウォーキングをすすめる。血流が良くなるからね。他に、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのもいい。そして、疲労を回復させるには、しっかりと睡眠をとることです』

熊さん『この時期は何を着ればいいのか迷います』

ご隠居『まだまだ冷房が効いている施設も多いので、とにかく、体温調節できる服装に。羽織れるもの、それから、スカーフといった小物を用意しておくとかね』

熊さん『おっかあの食が細くて、どうしたものかと』

ご隠居『秋といえばサツマイモ、サトイモ、レンコン等が旬。根菜は身体を温める効果もあるし、何より、旬の食材は栄養価が高い。香味野菜や生姜、スパイスを使ったスープ等も、冷え予防に効果がある上、食欲増進にもなる』

熊さん『きのこも旬ですね』

ご隠居『食物繊維が豊富なきのこ類は腸内環境を整えてくれる。シイタケやマイタケも免疫力がアップするそう。他にも、疲労回復効果が期待できるのは、ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれている豚肉。そして、万能の食材といわれるのがサンマ。良質なタンパク質やビタミン、カルシウム等が豊富な、サンマを食べて秋バテを防止しましょう』

## 現場 — ing

●散歩にお出かけになったり、欲しい映画作品の下調べをしたりと、意欲的に過ごしています。

●漢方薬の効果が出ていることで、身体の痛みやしびれがないとおっしゃっていました。自主的に「ハビ」をしていらっしゃるそうです。食欲もあり、会話もはずんでいらっやいました。

●台風前で温度が高かったこともあって、全身がだるいとおっしゃり、ベッドで横になっていらっやいました。「近所の方がお土産を届けくださった。」

●お部屋にエアコンがいらったことで、精神的に落ち着かれました。連休中は、「友人と一緒に過ごされるそう」で、心待ちにいらっやいました。お食事もしっかりと摂っていらっやいます。

●冷蔵庫が壊れて困っていたところ、段取り良く、新品の冷蔵庫が本日に届くことになったと、ほっとされています。

●しっかりと意思疎通を図ることができ、パンフレットを広げてみては「次はJTBに行きたい」とご自身の希望を明確におっしゃいます。

## 《お知らせ》

### このこめ倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新宿区の地域活動支援事業「まごころこめこめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほど宜しくお願いたします。

### 営業時間外

### 緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号から留守電に転送されます。「お名前とメッセージ」を録音して下さい。休日の場合は時間がかかることがあります。なお、キャンセルのご連絡は営業時間内にお願いたします。

●東京山の手まごころサービス

電話 03 (3205) 6813 代表

●事務所の営業時間 (平日) 月曜日～金曜日 10時～18時まで

●事務所の休業日 (サービスは通常通り提供しております) 土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。

賛助会員のごご支援いただきありがとうございます。

- 加藤 拓様 ●日高 寛則様
  - 大橋 重信様 ●池田 ナミ子様
  - 北見 憲一様 ●本間 百合子様
- (順不同・令和6年8月現在)



### 訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらつしやいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

活動実績報告・活動時間  
(令和6年7月～令和6年8月)

	令和6年 7月	令和6年 8月	令和6年4月～ 令和6年8月の合計	月平均
移動支援	179.0	156.5	889.5	177.9
介護保険	481.4	460.4	2271.7	454.3
回復・リフレッシュ	37.0	36.0	205.0	41.0
自費・マイプラン	150.5	95.0	586.5	117.3
重度訪問介護	116.0	74.0	686.0	137.2
居宅介護	760.5	600.5	3554.8	711.0
同行援護	327.5	288.7	1538.7	307.7
日常生活支援総合事業	192.8	185.8	987.2	197.4
合計	2244.7	1896.9	10719.4	

## 編集後記

猛暑続きで、今年は短い秋になりそうです。こうした気候の変化は、日本の食文化にも大きく影響を与えます。今こそ、旬の味覚を存分に味わい、体力増強に励みましょう。食欲増進といえば、まず頭に浮かぶのがカレー。数多くのスパイスによる効能ともいえますが、決め手は、香り、色、辛味のバランスを整えること。どうやらそのための黄金比があるそうです。因みに、基本のスパイスとは、クミン、コリアンダー、オールスパイス、カルダモン、チリペッパー、ターメリックの6種。これらをブレンドすることで、色々なタイプのカレーができるのか。自分好みのオリジナルカレーを作ってみるのも楽しいかもしれません。西野(智)

