

1 8 8
幅 月 刊

4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

物価高であっても 創意工夫で 健康的な食生活を

代表 服部 万里子

昨年は「令和の米騒動」といわれた混乱がありました。各地でコメの買い占めと品不足が起こり、価格高騰につながりました。高騰したコメ価格の抑止策として、農林水産省が2025年3月から政府備蓄米の放出を実施したことは、記憶に新しいところです。

2026年に入り、コメの価格はというと、3月以降、じわじわと値段が下がってきています。しかしながら、消費者にとって納得できる価格に落ち着くかは不透明です。また、食料や光熱費なども高騰し、とりわけ高齢者の暮らしは、非常に厳しい状況になっています。

そうしたなか、物価高騰で食費を削る人が増えていることが問題になっています。いうまでもないことですが、食費を抑えて健康を諦めることは本末転倒です。

身体にいい食材を 賢く採り入れましょう

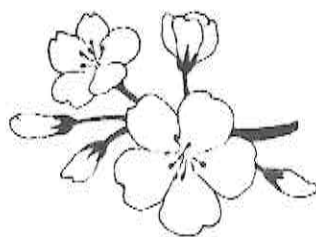
物価高騰を嘆くより、まずは生活防衛を。食事に関しては、安くて栄養価の高い食材を選びましょう。それには、旬のものが一番です。人暮らして無駄が出るようなら、冷凍野菜や乾物などの活用を。蛋白質源としては、納豆や豆腐、鶏胸肉などが価格も安価で比較的安定しています。卵は若干、値上がりしていますが、栄養価が高いので欠かせない食品です。食物繊維が豊富なコンニャクやキノコ類、もやしなどもお手頃です。肉や野菜などは、安い時期にまとめ買いして、余分を冷凍保存する節約法もあります。

ヘルパーが行う 食事の支度(調理)について

介護保険上の、生活援助の一環として、食事の支度(調理)があります。このサービスが受けられるのは、

ケアマネジャーが作成したケアプランに食事作りが含まれている場合に限りです。ちなみに、ヘルパーが調理する際は、利用者の病歴やアレルギー、好みを考慮に入れる必要があります。まごころサービスのヘルパーは、これまで培ってきた豊富な経験を活かして、健康的な食事作りを努めています。そして、食事の好みを知るにはコミュニケーションが欠かせないため、利用者に向き合う時間を大切にしています。

ともあれ、食することは生きるためのエネルギーの補給ばかりでなく、心を豊かにする大切な時間です。物価高ながら、創意工夫に努め、食事を楽しみながら、健やかに過ごしましょう。



初夏の熱中症にご注意ください

(副代表・西野 智子)

近年の気候変動の影響で、春先から夏日のような暑さになる日が増えていきます。記録によると、5月に25℃以上、30℃を超える真夏日を視測しています。急な温度変化は自律神経のバランスを崩し、体力低下の一因となり、熱中症のリスクが高まるため、十分な注意が必要です。

熱中症対策のひとつとして、最近では「暑熱順化(しょねつじゅんか)」が提唱されています。暑熱順化とは、身体が暑さに慣れていく過程のことで、わかりやすくいえば「体を暑さに慣らすこと」です。気温が高めになったら適度に汗をかくように習慣づけると、身体は次第に暑さに慣れて、暑い日が続くような時期になっても、負けない身体になるというわけです。

「暑熱順化」の効果が出るまでの期間には個人差がありますが、一般的には数日から2週間程度を要するとされています。その間、健康に留意しながら活動することになりますが、まずは天気予報を確認し、気温や湿度の変化を把握、さらには時間帯を考慮に入れることが大変重要です。

熱中症対策で注意するのは外気温だけではなく、特に気を付けなければならないのは、蒸し暑い室内で過ごす場合で、換気が不十分であれば脱水症状で体調が悪化することもあります。また、発汗が妨げられることで体内に熱がこもり、熱中症につながることもあります。体調不良が疑われる場合は、速やかに水分補給を行い、身体を冷やすなどの処置をしてください。

ところで、忘れがちになるのは、急に暑くなった日の対応です。その際は、室内の換気を十分に行ってください。また、クーラーや扇風機などを適切に使用して、室温が過度に上昇しないように注意してください。水分摂取に関しては、少しずつ、こまめに摂るようにしましょう。加えて、十分な食事、睡眠の確保、利尿作用のあるアルコールやカフェインの過剰摂取を控えることも大事です。

2026年の夏は猛暑になる可能性が濃厚といわれています。それだけに尚のこと今から身体を慣らすことが大切です。日頃の健康管理、そして「暑熱順化」で体調を万全にして、暑い夏を健やかに過ごしましょう。



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
「ハつつあん」がやってきた。【春バテは自律神経の乱れから】



ハつつあん『とつつあんなんですが、最近、身体がだるいみたいで』

ご隠居『4月5月は季節の変わり目で、急激な温度差があるから、だるさを訴える高齢者が多い。自律神経が乱れやすくなるので、いろいろな症状が出る』

ハつつあん『自律神経が乱れるというのは？』

ご隠居『例えば、自律神経による血流の調節が上手にできなくなれば「めまい、立ちくらみ」が起こる。多いのは、朝起きて立ち上がろうとした時に、転倒して骨折するケースだ』

ハつつあん『日頃から気をつけることはありますか？』

ご隠居『当たり前と思うかもしれないが、重要な対策はバランスのよい食事を3食しっかり摂ること。あと、入浴してリラックスする。そして、質のよい睡眠、もっといえば、起きたときに気持ちのよい睡眠をとること』

ハつつあん『どうすれば質のよい睡眠がとれますか？』

ご隠居『寝る時間と起きる時間をできるだけ一定に保つ。毎日、少なくとも15分程度は身体を動かすこと。適度な疲労は快適な睡眠につながる。それから、寝る前にお酒やカフェインを含む飲料は飲まない。できれば、入浴は就寝の2時間前までに済ませること。寝る寸前までテレビやスマホの画面を見ないこと』

ハつつあん『いやあ、それは耳が痛い。とつつあんにいう前に、まず、自分が攻めないといけないよう』

ご隠居『春バテは冷えからもくる。なので、体温調節も大事だ。身体を温めれば、血行がよくなり、リラックスできる。それには、こまめに服装を調節すること。室温に気を配ること。他にも、ストレスをためないことが大事。休養をとる、そして、気分転換をすること』

ハつつあん『花見もいいですね』

ご隠居『そうだね、栄養は身体ばかりでなく、心にもね。お勧めは、花見がてらのウォーキングかな』

誤嚥性肺炎について

誤嚥性肺炎（こえんせいはいえん）は、食べ物や飲み物などが、誤って気管や肺に入ってしまうことで起こる肺炎です。高齢者に多いのは、加齢による嚥下機能（飲み込む力）の低下が、その大きな要因とされています。

●家庭でできる予防策

①食事の際は背筋を伸ばし、顎を軽く引いて②食後はすぐ横にならないで、20～30分程度は座って過ごす。③口腔ケアをする。歯磨きだけでなく、舌も綺麗にする。

●誤嚥の可能性があるサイン

①食事中によく「むせる」②飲食後、咳き込む③食後に微熱が続く④食事中にぼんやりしている⑤夜間に咳き込む⑥⑦のうち一つでも該当するなら、医師に相談。

●誤嚥しない工夫として

①水やお茶といった、サラサラした液体の場合は、とろみ（介護用とろみ剤）を使ったり、ゼリー状にする。②きな粉など、粉状のものは喉に張りつくので、粉を取り除くか水分と混ぜる。③パンやクッキーなどバサバサした食感のものは、牛乳やスープなどに浸して。

●誤嚥したら

頭を低く下げた「前傾姿勢」で吐き出す。自分で吐き出せない場合は、傍にいる人が誤嚥している人を前傾姿勢にして、咳をするように促し、背中を軽くトントンとたたぐ。効果がない場合、また、誤嚥している人に呼びかけても反応がない場合は、ただちに119番通報を。

《お知らせ》

こめ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いたします。

営業時間外

緊急時の連絡について

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

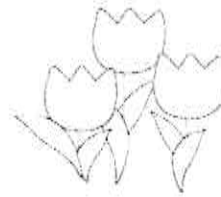
● 事務局の営業時間 (平日) 月曜日
～金曜日 10時～18時まで

● 事務局の休業日 (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。

賛助会員としてご支援いただき
ありがとうございます

● 加藤 拓様

(令和8年3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っしゃいましたら、経歴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7年12月～令和8年2月)

	令和7年 12月	令和8年 1月	令和8年 2月	令和7年4月～ 令和8年2月合計	月平均
移動支援	173.0	162.0	189.5	2170.5	197.3
介護保険	444.5	437.6	445.3	5190.5	471.9
回復・リフレッシュ	63.0	54.0	41.0	654.2	59.5
自費・マイプラン	99.0	94.0	84.0	1303.7	118.5
重度訪問介護	144.0	157.5	129.5	1770.0	160.9
居宅介護	601.3	553.5	526.5	6685.5	607.8
同行援護	335.5	233.0	228.0	3153.2	286.7
総合事業	213.3	198.8	219.0	2256.6	205.1
合計	2073.6	1890.4	1862.8	23184.2	

編集後記

そのうち治るだろうと思い、市販の薬で済ませていた湿疹が、案の定、悪化してしまいました。おまけに、花粉の飛散量が多い今年には、起床時から日も鼻も、さらには、耳まで痒くてたまらないほど花粉症が重症化してしまいました。充血した目は腫れぼったく、鏡を見るのも嫌になります。昔からの諺「転ばぬ先の杖」の通り、事前の対策が必要と、反省しています。今年には花粉症デビューの人も多いそうです。花粉症かも、と思ったら、早めの受診をお勧めします。ともあれ、爽やかな初夏が待ち遠しい今日この頃です。 西野(智)

