



# オレンジカフェ山吹 News Letter

7月号 発行 令和3年7月31日  
オレンジカフェ山吹

## 熱中症に気を付けましょう！ 岩岡 沙季（認定やまぶきこども園 栄養士）

熱中症は、気温が高いなどの環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節機能がうまく働かないなどの原因で起こります。屋外だけではなく、室内にいる時でも熱中症になることもあります。部屋の温度を確認しながらエアコン等で温度調節をしましょう。



熱中症が疑われる場合には、塩分も同時に補える**経口補水液**があります。熱中症対策に用意しておくことも大切です。

熱中症にならないように予防を心掛けましょう！

・喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

起床時や入浴の前後も水分補給が大切です。

また、大量に汗をかいた時には水分と塩分の補給もしましょう

アルコールやカフェイン（コーヒーや緑茶等）を多く含む飲み物は利尿作用がある為、かえって脱水になってしまい水分補給にはならないので注意しましょう。

・部屋の温度や湿度等もこまめに確認しましょう。

エアコン等を使用し部屋の温度を快適にしておくことも大切です。

・バランスの良い食事を3食しっかりとることや十分な睡眠をとり、日頃の体調管理をすることも大切です。



## コラム 「認知症の人の気持ち。」

キャラバンメイト 二村 高明  
(安曇野南介護相談センター)

認知症を発症するといっても、急に症状が現れるわけではありません。最初は介護者もご本人も病気だとは思いません。気が付いた時には病気が進行していることも少なくありません。

更に言うとも病気の診断を受けたとしても、何もかもわからなくなっているわけではありません。認知症という病気がどういう病気なのか、当事者の気持ちを知ることは病気の性質上大変難しいのですが、そんな病気を抱えて（病状がゆっくり進むなかで）自分の気持ちをお話しして下さる方もいらっしゃいます。

ある方は「毎朝、自分の名前がわからなくなる。自分の名前を思い出すことから毎日が始まる。」とおっしゃっていました。

「自分の気持ちが伝わらない。伝わっているのかわからない。自分のやりたいことが壊れていく感じがする。」とおっしゃっていた方もいらっしゃいます。

わからないから仕方ないどうでもいいのではありません。多くの方が、不安を抱えながら生活されています。不安が解消されないままの生活を送らなければならないとしたらどうでしょう。

認知症の人の気持ちを理解しましょうとよく言われます。でも実際はとても難しい。（頭ではわかっていても気持ちがついていかない。）不安の中身を少しでよいので想像できればよいと思います。認知症の検査で有名な長谷川先生もご自身が認知症を発症されて「認知症になってみないと認知症の人の気持ちはわからない。」とおっしゃっています。

このニュースレターは、オレンジカフェ山吹が新型コロナウイルス感染対策により対面での開催ができないため、代わりに情報をお届けします。

電話相談窓口は下記日程で開催しております。

8/21（土）13：30～

9/18（土）13：30～

電話 0263-77-8800

上記日程以外でも、認知症についてお困りの事などありましたらいつでもお気軽にご連絡ください。

## 募集

このニュースレターでは、皆さんからいただいた作品についても掲載したいと考えています。

・俳句・写真・コラム etc.

どんなものでも結構ですので、お気軽に下記メールアドレスまでご応募お待ちしております。

メールアドレス

hitoichiba@lhopitel.com