



## ピースプラザ

### リハビリ通信

#### 【熱中症について】

もおられると思います。実際は熱中症の前に脱水症という症状になり、熱中症になります。そのため、暑い部屋にいても、熱中症にならない方もいます。その違いは脱水症になっているか、なっていないかが重要となってきます。

もう少し説明すると、からだの中で重要な仕事をしている体液が減少した状態が脱水症です。言い換えると、脱水症とは水と塩分（電解質）が失われた状態とも言えます。

その脱水症の症状を高齢者版で発見方法をお伝えします。

□ トイレに行く回数が減っている

□ 便秘になる

□ 食べる量が減った

□ 何となく元気がない

□ 昼間寝てばかりいる

□ 暑いのに、皮膚がサラサラとしている

□ 微熱がある

□ 認知機能の低下がみられる

□ 口臭がある

□ 歯周病による歯茎の腫れや痛みを訴える

□ いつも食べている味なのに、塩辛い、味が無いなど味覚異常がある

□ わきの下が乾いている

この記事を書く季節になってきました。タイトルの通り熱中症です。熱中症は暑い時期になると思っている方

この記事を読まれている方は介護をしている方が多いと思いますので、介護を受けている方が上記の症状が当てはまれば脱水症を疑ってみて下さい。ちなみに裏技として市販の経口補水液を一口飲ませてあげて下さい。

・脱水症なら「甘い」「美味しい」「もっと欲しい」  
・脱水症でなければ「塩辛い」「まずい」「飲みにくい」といった反応になります。ただし、この裏技だけで判断するだけではなく、かかりつけの医師へ相談してみてください。  
これからも、暑い日が続きますので、水分補給をしっかりと行って、乗り越えていきましよう。

#### 季節のお風呂

ピースプラザでは、季節のお風呂を毎年楽しんで頂いています。今回は、その中のひとつ、「菖蒲湯」です。菖蒲のさわやかな香りが邪気を払うと伝えられています。



そのため、端午の節句には、厄払いと今後の健康を願って無病息災の祈りを込め、邪気を払う香りの菖蒲湯に浸かるとです。私たち職員も、皆様の健康を願って菖蒲湯を入れさせて頂きました。利用者の皆様も、いつもと違うお湯で表情が和らいで、思わずにっこり。香りを楽しんで頂けたようです。「いいわね」「気持ちいい」というお声も…。「口ナ過で、なかなか思うような生活ができない今、少しでも皆様のお役に立てることができたら嬉しく思います。これからも、よき風習を残しながら、皆様に喜んで頂けるような行事を続けていきたいと思っております。

## 事務からのお願い

下記の認定証をお持ちの方は、ご提示お願いします。

### ◆介護保険負担割合証（黄色）

適用期間 令和3年8月1日～令和4年7月31日

対象サービス：入所・ショートステイ・通所リハビリテーション（予防も含む）

保険者が府中市の方は、府中市より7月13日頃に発送予定となっております。

### ◆介護保険負担限度額認定証

適用期間 令和3年8月1日～令和4年7月31日

対象サービス：入所・ショートステイ（予防も含む）

市区町村に申請し認定を受けられた方

### ◆府中市介護サービス利用料軽減対象確認証<sup>市</sup>

適用期間 令和3年8月1日～令和4年7月31日

対象サービス：ショートステイ・通所リハビリテーション（予防も含む）

保険者が府中市の方で、府中市に申請し認定を受けられた方

府中市より7月下旬頃に発送予定となっております。

### ◆国民健康保険高齢受給者証（70歳～74歳）

適用期間 令和3年8月1日～令和4年7月31日

対象サービス：入所・ショートステイ・通所リハビリテーション（予防も含む）

保険者が府中市の方は、府中市より7月中旬頃に発送予定となっております。

### <ご提示場所>

- ・入所・ショートステイ…1階受付事務所（インターフォンでお呼び下さい）
- ・通所リハビリテーション…通所職員、コピーを郵送でも可（原本は、郵送しないで下さい）

尚、ご提示の無い方、もしくは認定を受けていない方は、当施設の料金通りのご請求となります。

ご不明な点は事務課にお問い合わせ下さい。

## 医) 清新会 ピースプラザ

- 介護老人保健施設
- 訪問介護ステーション
- 居宅介護支援事業所
- 通所リハビリテーション
- 府中市地域包括支援センターかたまち
- 府中市地域包括支援センターみなみ町

〒183-0021

府中市片町2-16-1

電話 042-336-5775（代表）

## 編集後記

コロナウイルスが終息せずいまだに飲食店は20時までの営業時間になり外食機会が減っており寂しく感じています。ここ数ヶ月で日本もコロナワクチン接種が開始されましたが、マスクのない生活が送れる日まで時間がかかりそうですね。今年の夏は1年越しの東京オリンピックが残り30日ほどに近づいています。テレビの画面越しからですが、全力で応援したいと思います。まん延防止措置が発令しストレスが溜まってきている方も多いかと思えます。コロナウイルス終息に向けて今後とも感染対策をしっかり行ない、ご利用の皆様にも安心して過ごしていただけるよう努めて参ります。

「行事企画委員会」