



笑顔😊満開あじさいカフェ

沢山の願いを込めた☆七夕まつり



男性活躍🍰

クッキング

あけぼの名物！？

京丹後地名かるた



嬉し恥ずかし

誕生日会🎉



ケアマネの「介護マメ知識」 重要！高齢者の熱中症対策どうするの!?

この異常な猛暑によって【エアコン使用して下さいね】【水分摂って下さいね】という言葉がまるで挨拶言葉の様に飛び交っています。

特に高齢者は「昔からエアコンなんて使わなくても大丈夫だった」「水分摂ったらトイレが近くなるから」「喉が渇いてない」「汗をかいてない」「電気代がもったいない」というお返事が非常に多いです。

35℃以上の猛暑日は、1980年代では年平均わずか2日でしたが2020年以降は**23日以上**もあります。熱中症による救急搬送者数も2024年では**9万7千人**を越す人数だったそうです。搬送者の状況としては、**最も多いのが65歳以上の高齢者で、6万5千人**。熱中症になったのは**自宅内が最多**だったそうです。

あけぼの荘では熱中症リスクの高いご利用者に多くの巡回訪問をしています。職員が訪問した時だけエアコンをオンにされ、その時だけ水分を摂取されるという状況です。とはいえ怒ったり、顔を見るたび熱中症の事ばかり言い続けては逆効果。余計にエアコンや水分摂取を避けられてしまう事も・・・

こんな時に私たちは【視覚支援】というスキルを活用する事が多いです。（認知症やご病気の有無により差はあります・・・）

【視覚支援】とは高齢者に「あ！そうだった」と気付いてもらえるために高齢者の見える範囲にカラフルな色を使ってイラストや、短い言葉で書いた物を掲示する事です。今では大きな液晶の室温計も比較的安価で販売されています。また厚生労働省のホームページには【熱中症予防のカラフルなポスター】が沢山掲載されています。時計や室温計の横に【〇時〇時●時はコップ1杯麦茶】【〇度になったらエアコン】など簡単な物が良いです。全員に効果がある訳ではありませんが、熱中症対策でご苦労なさっておられる方、是非一度試してみてください。