

# 夢コープニュース



〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F  
 TEL (054)275-1100 / FAX (054)275-1133  
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
8月

清水事業所

## 事業所が移転して 10年!!



事業所が追分から春日町に移転して、今年の10月で10年になります。この間に近所の景色がすっかり変わってきました。近所には「保育園」ができ、隣には近々「動物病院」ができます。夢コープは確実に春日町に根づいてきました。変わらないのは、近くを流れる大沢川、四季折々の景色で私たちを和ませてくれます。

コロナ感染症で滞っていたいろいろなことが動き出しました。昨年まで縮小していた7月の清水七夕まつりが今年は例年通りに戻りました。「ちびまる子ちゃん」や「大谷選手」の飾りが目を引きました。暑い夏が続きます。感染予防や熱中症に気を付けて、今日もヘルパー・スタッフ一同元気で訪問に出かけます!!



### 定例理事会7月21日(金)

### 6月度活動結果報告

夢コープ職員数	339名	実働数	329名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	2,369.50時間		
介護保険 訪問系サービス	4,343.00時間		
障害福祉サービス	1,828.75時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	509名	212名	
施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	26日	21名	6.27名
夢コープふじ	25日	11名	5.48名
夢コープいた	18日	27名	6.33名

### 交通安全スローガン

無理しない 睡眠不足は事故のもと



### ヘルパーさんの つぶやき



#### 【初めての車椅子—旅先にて—】

楽しみにしていた金沢兼六園での出来事です。連日の旅の疲れから、立ちあがると左腰から左足先まで激痛が走りました。同行していた80歳代の姉が車椅子を借りてきて、初めての車椅子移動を体験。美味しいものを食べたくて、地図を片手に、地元の人にたずねながら街中を散策。坂道や砂利道、狭い歩道は座り心地が悪くて、押す人も座っている人も大変でした。また、車椅子から見える景色は低く狭いので、人が多い所では怖い感じでした。駅の構内でも車椅子を借りたかったのですが断られ、痛み止めの薬とシップで、ようやく帰宅できました。 K.K

毎日暑いですね。脱水症・熱中症予防の工夫をされていることと思いますが、十分に水分をとれていますか。

1日に体から失われる水分の量は約2.5ℓ。食事等から得られる水分量は約1.3ℓです。すから、少なくとも1.2ℓを飲み物から補給する必要があります。

高齢になると体内に貯められる水分量が減少するうえ、のどの渇きを感じにくくなりますから水分をとることがより重要です。水分摂取の工夫をいくつかご紹介します。

【飲むタイミングを決める】 ○時になったら飲むなどと計画を立て、のどの渇きに関係なく水分をとるようにします。

【1日の目標を分かりやすく】 500mlのペットボトル2~3本に飲み物を入れて1日の目標にします。どのくらいの量を

補給できているのかがわかりますし、目標が目に見えることで達成感も得られます。

【枕元に準備】 就寝中の発汗は500~1000mlと言われていています。目が覚めたタイミングで水分がとれるよう枕元に水筒やペットボトルを置きましょう。

【ゼリー飲料を活用】 外出先でも手軽に飲め、好きな味のものをおやつ感覚で楽しめる点も魅力です。

まだまだ厳しい暑さが続きます。上記のような工夫をご利用者にも紹介し、できるだけ水分をとっていただくよう声かけをお願いします。ご利用者の体調変化に留意し、気が付いたことがあったら早めに事業所へ連絡してください。



理事長 杉井 初世

### 認知症の「なぜ？」 「どうして？」新 シリーズ



#### 事例 3. 夜になると現れる幽霊の正体は？

##### 対応のポイント

夜になると窓ガラスに自分の姿がうっすらと映り、亡くなった人の幽霊だと思い込んでしまったと思われます。認知症になると目で見たとを正しく認識する力が衰えてきます。鏡に映った自分の姿を自分と認識できなくなったり、自分の姿を他人だと思い込んだりする現象が起こることがあります。幻覚や見間違いは本人には実際に見えているため「そんなものはない」とむげに否定するのではなく、本人の症状や周囲の状況をよく見て環境を改善することが大切です。部屋を明るくしておくことや、体調面での心配りをすることも欠かせません。

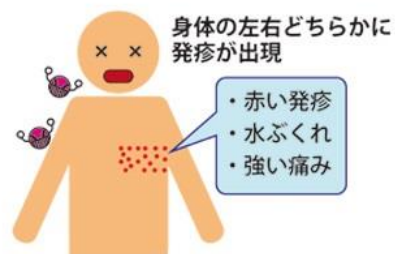
☆ 特定健診を受けましょう!! そして、事業所に報告を! ☆

## 带状疱疹

带状疱疹ってどんな人になるのかな？ 予防できるのかしら？  
 かったことのある方からは、「あんなに痛い思いを二度としたくない、  
 誰にもさせたくない」こんな言葉が聞かれます。二度三度と発症する人も  
 います。

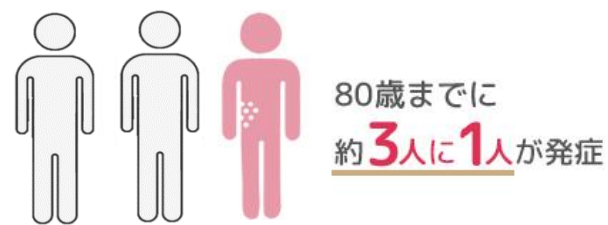
### 带状疱疹の症状

体の片側の一部にピリピリとした痛みがあらわれ、その部分に赤い発疹ができます。痛みは徐々に増していき、夜も眠れないほど激しい場合もあります。皮膚の症状だけでなく、神経にも炎症を起こし、痛みがあらわれます。神経の損傷がひどいと、皮膚の症状が治った後も、痛みが続くことがあります。



### 発症の原因

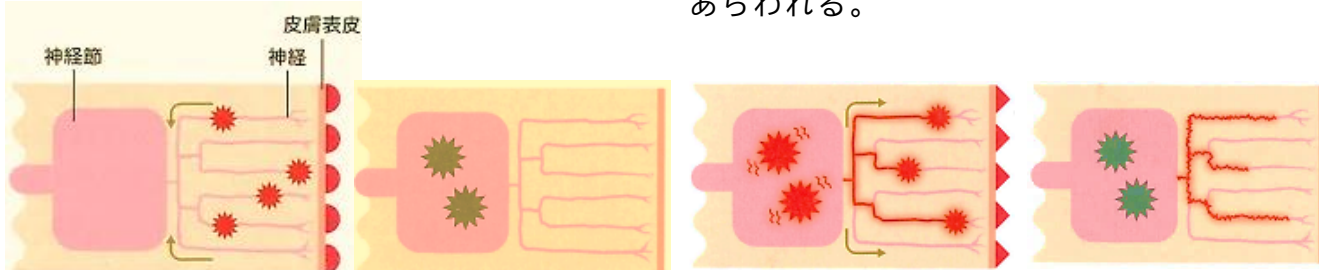
加齢などによる免疫力の低下、特に50歳代から発症率が高くなり  
**80歳までに約3人に1人が**带状疱疹になるといわれています。  
 疲労やストレスなども発症のきっかけになります。また、糖尿病やがんなどの免疫力が低下する病気が原因になることもあります。



### 発症のメカニズム

日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏しています。多くの方が子供の時に感染する水ぼうそうのウイルスが体内に潜伏し、ウイルスが再び活性化して発症します。

- 水ぼうそうの発症  
 ウイルスに初めて感染すると、水ぼうそうを発症する。ウイルスは神経を通して、神経節に潜伏する。
- 潜伏期  
 ウイルスは休眠状態だが、神経節に残っている。
- 带状疱疹の発症  
 免疫機能が低下すると、ウイルスが再び活性化して、带状疱疹を発症。神経に炎症を起こし、痛みがあらわれる。
- 神経の損傷が残る場合がある  
 神経の損傷がひどいと、皮膚の症状が治った後も痛みが続くことがある。



### Q & A

- Q1：うつる？うつらない？  
 A1：体内に潜伏しているウイルスが原因の為、带状疱疹としてうつることはありません。しかし、まだ水ぼうそうになったことの無い人は、ウイルスの感染で水ぼうそうを発症することがあります。
- Q2：带状疱疹になったらどんな治療を受けるの？  
 A2：抗ウイルス薬などによる治療を行います。発症早期に治療を開始するほど効果が期待できるので、早めに皮膚科を受診しましょう。

### 带状疱疹にならないために

- ◎ 日頃から体調管理を心がけ、免疫力が低下しないようにすることが大切です。
- ◎ 50歳を過ぎたら带状疱疹の予防接種が受けられます。予防するワクチンは2種類あるので、かかりつけの医師に相談してください。

参照：带状疱疹予防.jp より  
 © GSK group of companies, all rights reserved.

## ネバネバ食材で夏の疲れをのり切ろう！

ネバネバ成分の「ムチン」はあらゆる器官の粘膜を保護する成分で胃腸炎の予防・回復や鼻やのどの粘膜を潤します。  
 また、「アルギン酸」「ペクチン」は水溶性の食物繊維の一つで腸内の善玉菌を増やして便秘を予防します。

- イモ類：ナガイモ、ヤマイモ、サトイモ
- 野菜・キノコ類：オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、ナメコ
- 海藻類：ワカメ、コンブ、メカブ、モズク
- 加工食品：納豆

### 夏のおすすめレシピ

### オクラの梅ツナあえ

#### <材料> (2人分)

- ・オクラ 10本
- ・梅干し 大1個
- ・ツナ缶(小) 1缶(A)
- ・みりん 小さじ1/2、
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

#### <作り方>

- ① オクラは塩をふり(分量外)、表面をこすり、沸騰した湯にさっと入れ、色よく茹でたらざるにあげ5ミリ幅に切る。
- ② 梅干しは種を取り除いて、たたき、Aとツナ缶を加えてあえる。

