

さくらやま便り

No.357 号 2024 年（令和 6 年）6 月 15 日



【梅雨に注意！ジメジメ季節を乗り切る 6 つのポイント】

巻頭文

施設長 村本英邦

6 月に入り、梅雨入りも間近です。今回は、この時期の健康管理について、ハートページという情報サイトで紹介された「合同会社カサージュ」の代表、寺岡純子さんの記事からご紹介します。

1 梅雨の時期はダニやカビが発生しやすい

高温多湿になる梅雨は、ダニやカビが繁殖しやすい時期です。ダニは、布団やソファ、クッションなどに繁殖しやすく、鼻や口から体内に侵入するとアレルギーを引き起こす原因となります。ダニの発生を防ぐには、湿気をためないことが大切です。晴れた日には布団やクッションなどを天日干しして、掃除機もこまめにかけましょう。また、発生したダニは布団乾燥機で死滅させることができます。

高齢者の自宅に布団乾燥機がない場合は、布団乾燥サービスを提供している自治体もあるので、有効に活用するとよいでしょう。カビが発生しやすいのは、浴室やキッチンなどの水回りです。使ったあとは水気を拭き取るとカビの発生を抑制できます。湿気がたまらないように、窓を開ける、換気扇を回すなど換気をよくする工夫も必要です。

また、除湿器内やエアコンのフィルターにカビが生えることもあります。定期的に点検や掃除をして、次の利用に備えておきましょう。

2 高温多湿の時期は食中毒にも注意

細菌は高温多湿の環境を好むため、気温が上がりが始める梅雨の時期は、カンピロバクターや黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌による細菌性の食中毒に気をつける必要があります。これらの細菌が食品や料理、調理器具に付着して増殖し、食中毒の原因となります。買い物から帰ってきたあとは食材をすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、調理の際は食材の中まで十分に加熱しましょう。

高齢者は一度に食べる量が少なく、多めに調理して作り置きすることがありますが、料理はなるべく 1 回で食べきれぬ量だけ作り、調理後は早めに食べるようにします。残った分は室内に置いたままにせず、必ず冷蔵庫に入れましょう。

3 ムレなどによる皮膚トラブル

梅雨の時期は気温と湿度が上がるため、肌トラブルにも注意が必要です。

例えば、布団の中は湿気や汗で湿度が上がって、皮膚が不潔になりやすくなります。不潔になった皮膚と布団とで摩擦が生じると、床ずれを起こしやすくなります。また、おむつや尿とりパッドも同様で非常に蒸れやすい状態です。寝ているとき、座っているときなど同じ部分に圧力がかかると、梅雨時はいつも以上に床ずれが発生しやすくなります。赤くなったりかぶれたりしていないかなど皮膚状態をこまめに観察し、清潔を保つようにしましょう。

エアコンの除湿機能にも注意をしてください。湿度を下げようとエアコンのドライを使うと、肌が乾燥して痒みになることがあります。そのような場合は、保湿剤などでスキンケアをしましょう。

4 じめじめシーズンに気になる水虫の悪化

水虫の原因になる白癬菌は、カビの一種で高温多湿の環境を好みます。自分では気が付いていなくても靴下の中で汗をかいているなど、靴や靴下の中は湿っていることが多く、梅雨の時期は水虫の悪化に注意が必要です。外出時に雨が降っていたら、帰宅後にはしっかりと靴を乾かすようにしましょう。

5 低気圧による体調不良

低気圧になると、気圧の変化に対して体が調整しようとするため、結果として自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、高齢者の「SIL」（日常生活動作）低下につながるさまざまな症状が現れることが

あります（気分が憂鬱になる・体がだるい・疲れやすい・風邪をひきやすい・頭痛・食欲不振）など。

また、膝や肩などの関節に痛みがある人や神経痛を持っている人は、症状が悪化することもあります。

梅雨の時期は、いつもより体が疲れやすくなったり、不快な症状が出やすくなったりします。この時期は注意が必要という認識を持って、十分な休息や睡眠をとるように心がけましょう。

6 外出機会の減少によるフレイル（心身の働きや社会的な繋がりが弱まっている状態）のリスク

高齢者は転倒のリスクが高まるため、雨の日は外出を控えた方が好ましいという考え方があります。その一方で、雨が続いて外出の機会が減ると、運動量が減少するというマイナス面もあります。

活動量が減ると筋力の低下によってフレイルの状態に陥り、生活不活発病を引き起こす恐れがあります。食欲の低下による低栄養や筋力・体力の低下、体を動かさないことによる睡眠の質の低下などを予防するためにも運動を心がけるとよいでしょう。

運動は、室内で安全にできる体操をするほか、室内の掃除を高齢者本人がするだけでも効果的です。高齢者なるべく身体を動かす機会を意識して作るとよいでしょう。

また、外出が減り他者との交流の機会が少なくなると脳への刺激が少なくなり、認知機能の低下につながることも問題です。

対策としては、家族や友人と電話するだけでも効果があります。介護サービスのスタッフと会話するなどして、誰とも話さない日をできるだけ減らしましょう。

まとめ

梅雨の時期に起こるさまざまなトラブルは、高齢者のQOL（生活の質）を低下させるきっかけとなる恐れがあります。梅雨によって引き起こされるリスクの対策をして、梅雨を乗り切りましょう。

生活相談員から

主任 遠藤裕之

●館内各種工事・作業について

① 6月26日（水）14時から各居室の放送設備動作確認を行います。

② 7月5日（金）19時～27時までエレベーターの作動油の交換作業を行います。この間、エレベーターは利用できません。

●行事予定

6月16日（日）体操教室 14時～
6月23日（日）生はちみつ販売会 15時～
6月26日（水）放送設備工事 9時半～
6月30日（日）体操教室 14時～
7月5日（金）エレベーター工事 19時～
7月7日（日）夏野菜収穫祭 15時～
7月8日（月）入居者懇談会 10時～11時
7月11日（木）エアコン清掃 9時半～
7月14日（日）体操教室 14時～
7月18日（日）エレベーター点検 15時～

●近隣での催し

6月21日（金）打って狙って！GO！①
6月29日（土）ケアプラ音楽会①
7月3日（水）リンパマッサージと正しい歩き方②
7月7日（日）まちづくり交流会①
7月14日（日）ケアプラ音楽会①
7月19日（金）真夏のボイトレ①
7月21日（日）バイオリンコンサート③
①川井地域ケアプラザ…045-955-1111
②今宿地区センター…045-392-1500
③若葉台地区センター…045-921-2213

●そうてつローゼンの販売車について

火曜日の11時から相鉄ローゼンの販売車が来ております。販売車にない物でも土曜日までに白根店（045-954-2311）に連絡をすれば、お店にある商品を次回持参します。

●入居について

入居 214号室 吉田啓子様 川崎市宮前区から

●土地区画整理事業に伴う工事について

6月17日から旧上瀬谷通信施設方面で、水道と電気工事が始まります。それに伴い、シャローム桜山から亀甲山（旧16号線）に向かう道路は車両の交通が増えることが予想されます。車道寄りに歩行すると大変危険ですので、可能な限り側道寄りを歩くようにしてください。

また、大型車両の運転席からは歩行者がなかなか視界に入りません。トンネルのような暗い場所では更に視界が悪くなるので危険です。トンネル内は必ず歩道を歩くようにしてください。

●医療保険証・介護保険証・障害者手帳など

各種保険証や手帳類が変更や更新になった際は、事務所にお届けください。写しを保管させていただきます。ご協力をお願い致します。

●7月の入居者懇談会について

今回の入居者懇談会は、諸発表の他、法人事務局からの設備点検に関する報告、栄養課からのお知らせ、高原施設長による健康講話（20分程度）の予定です。どうぞご参加ください。

6月の誕生者

10日 西原 多嘉子 様
10日 渡辺 夏代 様
25日 川合 昭 様

お誕生日、おめでとうございます。
お健やかな毎日をお祈り致します。