

# ウエルハーネスだより

182号

## 理事長からの言葉



上尾市向山1-14-7  
社会福祉法人 竹柿会  
TEL: 048-782-0575  
FAX: 048-782-0590  
令和3年7月24日発行

夏らしい青空が続いています。猛暑ですね、今年も。東京オリンピックも始まりました。開会式前に競技開始というのは何か変な感じもしますが、始まった以上、選手の皆さんには頑張してほしいと思います。

最近、ワクチン接種も進んできたので、面会等いろいろな制限はどうなるのかというご質問をいただきます。現在、変異型ウイルスの出現により感染状況は拡大しています。接種自体のスピードもダウンしています。ワクチンが変異型ウイルスに対し有効で、さらに接種が進んで集団免疫が確立し感染の危険性が極めて低くなったという時まで、この制限を続ける必要があるのではないかと考えています。しばらくの間は現状の体制を続けていきますので、ご理解とご協力をいただければと思います。

さて、暑さのために寝苦しい夜が続いています。そこで聖教新聞に載っていた東京疲労・睡眠クリニック院長の梶本修身先生の上手な睡眠法の記事を紹介いたします。

### ① 鼻は脳の冷却装置

暑さや寒暖差など環境が厳しいほど、自律神経が酷使され、熱を持ちます。その状態が長く続くと「のぼせ」が生じ、「脳疲労」を引き起こす。脳の自律神経の「のぼせ」と「脳疲労」を防ぐには、鼻から涼しい空気を吸って脳を冷やすことが大切。「のぼせ」を感じた時には、エアコンの下で鼻から冷たい空気を吸うことで脳を冷やすことができる。

### ② 運動と適度な入浴を

運動すると覚醒度が上がるので、就寝の2時間前からは運動しない。自律神経の機能が最も安定する午後3時から夕食までの間が最も良い。この時間散歩するのがお勧め。30分から45分程度の散歩を週3、4回するのが良い。寝る前にお風呂に入って暖めるのは良い習慣。ただ夏はシャワーか、お湯につかっても40度以下で5分程度。つかるのはわきの下まで。のぼせは脳の熱中症の初期症状です。

### ③ 1時間前からリラックス

就寝の1時間前からはリラックスタイムー風呂上がりのストレッチや肌のケアなど毎日同じルーティンをすることで寝つきが良くなる。これを「入眠儀式」という。寝る前は水分補給も必須。最低でもコップ一杯(200CC)の水をゆっくりと時間をかけて飲む。アルコールには覚醒作用があるので、非常に質の悪い睡眠になるので逆効果。光は蛍光灯のような明るい照明ではなく、暖色系のできれば間接照明。スマートフォンの使用は避ける。リラックスタイムに入ったらスマホは触れない場所に置く。

### ④ 寝室は朝まで涼しく

外の温度が25度以上なら必ずエアコンを使う。設定温度は24～26度。タイマーを使うと途中で室温が上がって熱中症になる危険もあるので、ずっとつけておく。扇風機は空気を循環させるために使う。体に直接風を当て続けると、急激な体温低下と水分の蒸発を招き、眠りを妨げる要因になる。

### ⑤ 服装はTシャツにパジャマ

エアコンをつけたまま寝るのが基本なので、寝具はタオルケットではなく布団を。冷感グッズは表面の熱だけを取るものではなく、熱をきちんと放出し、吸湿性・放湿性あるものを。服装は「緩い」「汗を吸い取る」「通気性がよい」がポイント。上はTシャツ、下はパジャマ長ズボンが理想。肌の露出が多いと汗が蒸発しにくいので良くない。

### ⑥ 女性もいびきに注意

暑さとともに睡眠を妨げているのがいびき。女性も気づいていないだけのことが多い。いびきをとめる簡単な方法は体を横向きして寝ること。約8割の人が改善。体を右に倒した方が心臓に圧力・体重がかからないのでおススメ。暑い夏を乗り越えるため、まずは、快眠。できることから、やってみようと思います。

## 6～7月の行事

特養では、笹に飾り付けや短冊に願い事をしたり、七夕レクをユニット毎に行いました。また、フルーツジュースを作ったり、お茶会を行うユニットもありました。

デイでは、七夕飾りを行い短冊に思い思いの願い事を書いて飾っていました。また、スイカ風のペーパーファンや花火アート作りをしました。



## 7～8月の予定

7/28(水)土用丑の日に「鰻井・すまし汁・浅漬け・フルーツ」を召し上がって頂きます。

特養では、誕生日会をユニット毎にお祝いします。また、ゼリーやアイスなど涼しい気分を味わえる様な調理レクも計画しています。

デイでは、8/4・5は、サマーパーティーで職員の出し物やビンゴ大会などを行います。また、季節の塗り絵や水彩画も行います。かき氷作りも予定しています。

## ☆ご家族様へ提出お願いとお知らせ☆

- ・《特養・ショート・デイ》介護保険負担割合証(黄緑)
  - ・《特養》後期高齢者医療被保険者証(名刺サイズ)
  - ・《特養・ショート》介護保険負担限度額認定証(紫色)対象の方は、7/31までに更新申請を宜しくお願い致します。(当施設では、更新の手続きが出来ません。)
- 上記書類を施設でも確認させて頂きたいので、お手元に届きましたらお手数ですがデイご利用時又は、ご持参下さいませよう宜しくお願い致します。



特養 誕生日会  
フルーツジュース



デイ  
パターボーリング



七夕メニュー

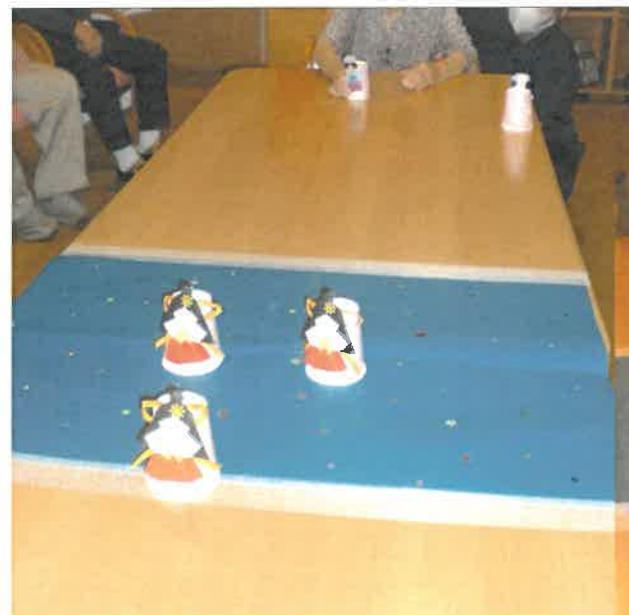


特養  
短冊に願い事

☆七夕飾り☆



デイ 七夕ゲーム



デイ  
ペーパーファン

