

高喜苑便り



8月号



8月といえば、高校野球やお盆の帰省ラッシュ等が思い浮かべられます。

普段あまり顔を合わせない親族や友人との再会が期待されます。そのため刺激も多く、疲労が蓄積されやすい時期でもあります。特に高齢者は、環境の変化についていけずに体調を崩しやすくなります。食事や睡眠をしっかり摂ったり、軽い運動等行ったりして、ストレス等を溜めないように注意しましょう。

また、今年の夏は、計画停電も予想されますが、空調温度の設定を見直したり、こまめに電灯を消す等行い、節電に努めましょう。夕方の打ち水等も効果があるようです。

ぜひ、試してみてください。



****ボランティアありがとうございました!****

7月 7日 さわやか会 (特養誕生会・踊り、ダンス等)

7月10日 武岡民生委員 (特養内環境整備)

7月20日 武岡台高校ボランティア

(環境整備、ダンス・演劇披露)



8月・9月 各事業所行事予定



○特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)

<行事> 8月4日 夏まつり 9月 敬老会 日時未定

<理美容> 理髪 8月13日・27日 9月10日・24日

美容 8月14日・23日 9月11日・27日

※変更の可能性あり。

(毎月2回予定している美容ですがお盆に入る為日時未定です。

お手数ですが直接お問い合わせください。)

○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」(283-6870)

8月 6日、24日・買い物外出 7日・ビアガーデン

8日・書道教室 16日・映画鑑賞会

19日・陶芸教室 22日・誕生会

9月 ソーメン流し 誕生会



○武岡台デイサービス (283-6880)

8月 1日～5日 うちわ作成。

20日～26日 夏祭り (幼稚園児ボランティア有り)

9月 1日～5日 そうめん流し

○デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

8月 1日～8月8日:うちわ作り、夏祭り(4日) 担当 龍野

9月15日～23日:水族館見学 担当 橋口

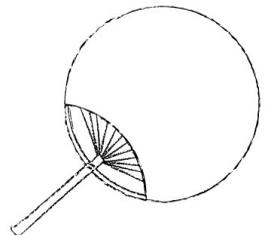
○グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

8月 誕生会 (A棟)

夏まつり・理髪・生け花

○グループホーム武岡5丁目 (282-6081)

8月 誕生会 夏祭り



【介護手当のお知らせ】

在宅の寝たきり高齢者または重度認知症の高齢者を介護している方の労をねぎらうとともに、寝たきりの高齢者等の福祉の増進を図るため、介護手当が支給されます。

○**支給対象**：鹿児島市に1年以上住所を有する方で、要介護3以上と認定された65歳以上の方と同居、またはこれに準ずる状態で6ヶ月以上介護している方。ただし、寝たきり高齢者等の在宅でない期間（入院やショートステイ等）が通算で31日を超える場合は支給対象となりません。

※寝たきりの高齢者等も鹿児島市に1年以上住所を有していること。

○**支給額**：寝たきりの高齢者等1人につき年額9万円
（ただし国の特別障がい者手当、経過的福祉手当の受給者を介護している場合は年額4万5千円）

○**資格認定日**：8月1日と2月1日

○**申請に必要なもの**：申請書（民生委員または地域包括支援センターの状況確認が必要）

*申請についてご不明な点は担当のケアマネジャーにご相談ください。

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737
指定居宅介護支援センター武岡台 281-9332



いよいよ暑くなる時期になりました。毎年徐々に高くなってきている夏の気温ですが、暑さに負けず健康に過ごしたいものです。

高齢者の夏バテ予防には周囲の方が配慮する必要があります。高齢者の体は著しく体温調節機能が低下しています。脱水状態にも陥りやすいのです。屋内でも熱中症にかかる例は少なくありません。家の中でも涼しい環境を作る努力が必要です。

夏を健康に乗り切るためにも根性・精神主義で暑さに対抗して頑張り過ぎないようにしましょう。涼しくして身体を休め、こまめに水分補給をしましょう。この考え方が1番の熱中症対策だと思います。

計画停電の発表が鹿児島でもありました。緑のカーテンなどもオススメです。

特別養護老人ホーム 高喜苑 284-8253

温度や湿度の高い時期になりました。

この時期、気になるのが水虫です。

水虫の別名は白癬で、カビの一種「白癬菌」が皮膚表面の角質層に寄生する感染症です。

白癬菌は角質層深くに入り込み、「タンパク質のケラチンを栄養にして生き続けます。暖かくてじめじめとした環境を好み」、温度や湿度が高くなると菌糸をのばして増えて行きます。日本人の4, 5人に1人が水虫を持っているといわれます。

水虫には、大きく分けて3つの病状があります

1. 最も多いタイプで、足の指にできる水虫です。皮が白くふやけ、ただれてジクジクします。
2. 指や土踏まず、足の側面などに細かい水ぶくれができます。水泡ができた時にかゆみがあります。
3. 足の裏全体または一部の皮膚が硬く、厚くなってカサカサします。乾燥する冬場はかかたがひび割れたりすることもあります。

ほかにもつめが白く濁ったり厚くなる「つめ白癬」もあります。

水虫は治りにくいと思われがちですが、最近では白癬菌には効果的な塗り薬と飲み薬が開発されています。病状にもよりますが、薬を2~4週間塗り続ければ改善がみられ、病状が治まってから3カ月間続ければ角質層深くに残る白癬菌を退治でき、再発を防げます。当グループホームでは、入浴時、個人用のタオルとバスマットを使用し足の指と足の付け根を重点的に洗い、良く拭いてドライヤーで乾燥して、水虫予防のケアに努めています。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231
グループホーム武岡5丁目 282-6081



8月に入りこの時期、よく台風が発生します。

ここ2~3年、鹿児島での被害は聞かれませんが、台風を含めた風水害は、いつ起こるかわかりません。7月は熊本や大分で豪雨による被害がありました。鹿児島も平成5年に8・6水害があり、甚大な被害がでました。鹿児島はシラス台地からなっており、少しの雨でも地盤が緩み、がけ崩れ等が起こりやすいです。特に今年は、7月の雨量も多く、いつになくがけ崩れが起こりやすいと懸念されます。被害にあわないように、避難場所の確認や、避難勧告時の早い対応が大切です。十分に注意して、元気に過ごしていきましょう。

武岡台デイサービスセンター 283-6880