



そんな中ではありますが、美味しいスイカを食べていただきたいと、大きなスイカを用意しました。ご利用者様は「やっぱり夏は、スイカだねー！」「こりやあうまいわ！」と喜びのお声を頂きました。

その他、桃やスモモ、ブドウなど季節の果物を豊富に食べれるよう提供をしています。これからの季節フルーツ大国山梨に合った果物の提供をしていきます。楽しみにしててください。

コロナフレイルの防止

「フレイル」とは、加齢により心身が衰えた状態を指していて、健常な状態から要介護状態の間、すなわち要介護につながる恐れがある状態です。感染拡大の防止策は「運動機会の喪失」「外出機会の低下」「社会活動の減少」を招く結果となりました。これが「コロナフレイル」と言われるようになったのです。コロナ禍でも社会参加や人とのつながりを維持していた方々は「握力などの身体機能低下が認められなかった」とも報告されています。良かれと思って行っていた他者との接触を避ける行動や外出自粛により、フレイルは「知らず知らずのうちに」進行しています。「感染症予防」「フレイル予防」を両立させていく必要があります。今後期待されるのは、オンラインを取り入れたいわゆる「ハイブリッド型地域コミュニティ」の形成です。

高齢者の体温調節は難しい

よく高齢者が家の中で熱中症になって危険だったというニュースが流れますが、部屋の温度が少し高い事にも気がつきません。熱中症は侮れません。急激に死に至らしめます。軽度であっても、めまいや立ちくらみ、手足の痺れなどの症状が出ます。次は、頭痛や吐き気、力が入らなくなります。重症になると意識がなくなったり、真っ直ぐに歩けなかったり体温調節ができなくなったりします。そこで日常の水分補給の量がほんとに大切になってきます。熱中症になったら体の温度を下げるのが先決です。経口補水液をガブガブ飲めたり、おいしいって感じる時、脱水症状一歩手前だと思った方がよいです。夏も終わり、ちょっと秋らしい様子になってきますが、脱水症の危機はまだまだ続きます。水分補給を忘れずにしていきましょう。