

# 多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2024

7

## 夏本番が近づきました。

今年も半分終えようとしています。今年も猛暑が予想されていますね。高齢者は暑さを感じにくくなっています。体感ではなく、温度計・湿度計を見ながら過ごすといいです。先日、栃木県に行ってきました。2日間宇都宮市で社会福祉士の全国大会がありました。20数年ぶりにこのような大会に参加しましたが、忘れていた専門性を少し呼び起せました。北関東に初めて足を踏み入れましたが有意義に3日間を過ごすことができました。



## 高齢者の「体温調節機能の低下」～その理由と対策方法～

1皮膚の温度センサーの感度が弱い⇒寒さや暑さが正確に脳に伝わりにくくなる。

2発汗量や血流量の増加が遅い: 体温調節機能の低下は汗腺の小ささや血流量の減少と関連している。体内の熱を放出するためには発汗や血流を増やす必要があるがこれが遅れることにより体温が下がりやすくなる。

3体内の水分量が少ない: 喉の渇きを感じにくく体内の水分不足が起こりやすい。水分は体温調整に重要であり、適切な水分補給が必要。

4認知症による影響: 認知症は自律神経に影響を及ぼすことがあり体温調整を難しくすることがある。異常な発汗や血流の増加が低体温の原因になることもある。

※3, 4年前にも書いたように思いますが、周りの人がサポートすることが重要です。適切な服装や室温の管理、水分補給などに気を付けて体温調節をサポートしましょう。

※熱中症指数: 気温・湿度・輻射熱を考慮している。(cf: 25～28・・・積極的に休息、31～運動は禁止)

※適さない飲み物: アルコール、コーヒー・ジュース・お茶(カフェインが含まれており脱水症状が起きる可能性あり)

## ほっと一息

### つなぐ茶屋ランチ(佐伯市船頭町)

以前にも紹介したことがあるかと思いますが、佐伯の鶴見園というお茶屋さんがやっているカフェでランチが始まりました。メインの魚か肉を選んで、前菜も7種のうち4種を選んでプレートに盛ってくれます。スープ、ご飯が付いて1800円。200円プラスでデザートも食べられます。佐伯市の中心部で桜ホールの前にあります。土日なら市営駐車場か大分銀行の駐車場に停められます。近くには靴屋さんがあります。



# みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご活用ください。

2024

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ◎健康麻雀①	3 ◎健康麻雀①	4 ●健康体操	5 ◎健康麻雀①	6
7	8 □音楽	9 ◎健康麻雀①	10 ◎健康麻雀①	11 ○書道	12 ◎健康麻雀①	13
14	15	16 ◎健康麻雀①	17 ◎健康麻雀①	18 ●健康体操	19 ◎健康麻雀①	20
21	22 □音楽	23 ◎健康麻雀①	24 ◎健康麻雀①	25 ●健康体操	26	27
28	29	30	31			

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀①②③(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)  
●健康体操(10:20~11:50)

## INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。  
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料) ま  
とめて年会費納入で¥10,000  
入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

各種講座の指導者も募集しています。  
「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加下さい。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

