

府中市地域包括支援センター

# これまさだより

夏号  
(第74号)

## 暑中お見舞い申し上げます！

今日は7月8日、最高気温が**39.2℃**と首都圏・都内で最高を記録しました。とにかく暑いです。この暑さですが、しばらくは続く見込みだとか。

私は暑さで体の熱が抜けきらないので睡眠中もエアコンをかけています。



皆様も朝起きて、熱中症や脱水にならないように温度調節、水分・塩分補給に心がけてください。



♪♪♪♪♪♪♪♪ センター長 大塚克久



ヒバリ  
～多摩川の鳥たち～  
【撮影・文】 熊谷修氏

「府中市地域包括支援センターこれまさ」は地域の皆様の身近な相談窓口です！

65歳以上の方の暮らしや介護の心配、悩みなど小さなことでもご相談ください。お出かけになることが難しい場合は職員がお宅を訪問いたします。お気軽にお問い合せください。



セツカ



オオヨシキリ

### 是政橋付近、サッカー場近くの河川敷で撮影！

今(5/13)、多摩川の河川敷では**ヒバリ**、**セツカ**、**オオヨシキリ**など初夏の鳥さんたちが賑やかに鳴いています。

**ヒバリ**は府中市の鳥で「澄みきった青空に、真一文字に舞い上がる“ひばり”は、だれもが「住みたくなる都市」を目指して進展を続ける府中市を象徴しています。」(府中市 HP) 河川敷や野原のひろいところで、高く鳴きながら舞いあがります。

**セツカ**は飛行しながら「ヒツ ヒツ ヒツ」と鳴きながら上昇し、下降時に「チャツ、チャツ」と続けます。クモの糸を使って草を編んで巣をつくりことで有名です。

**オオヨシキリ**は「ギョギョシ ギョギョシ ギョギョシ」と聞こえる大きな声で鳴いています。

\*\*\*\*\*  
☆ 府中市より委託を受け医療法人社団共済会が運営しています。  
(相談無料、訪問相談も行っております。)

府中市地域包括支援センターこれまさ  
〒183-0014 東京都府中市是政2-38-1 エステートKSビル2階  
(TEL) 042-314-0451 (FAX) 042-314-0452

# こまめな 水分補給 と暑さを避けて、 熱中症を予防しましょう！！

## ◎暑さを避けましょう！！（夏場の適温 24℃～28℃）

室内でも熱中症にかかるケースが多くなりました。カーテンで太陽の光を遮断し、扇風機やエアコンを効果的に使いましょう！24℃～28℃が目安です。  
エアコンの冷気が部屋の下層にたまらないよう、扇風機を組み合わせるとよいでしょう。ただし、気温が体温よりも高い場合には扇風機で熱風を送ることになり逆効果になりますのでご注意ください。

## ◎水、スポーツドリンクなど、こまめに水分を補給しましょう！

**のどが渇く前**、暑い所へ出かける前など定期的な水分摂取を心がけましょう！  
就寝中にもかなりの水分が失われますので、枕元に水分を置いておきましょう。  
あまり動いてなくてもこまめな水分補給は必要です。



## ◎無理や我慢をしないで体調に応じた行動をしましょう！！

### 熱中症の応急処置



症 状 重症度 1	・めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り ・拭いても、拭いても汗が出てくる症状
応急処置	水分・塩分を摂りましょう！！できれば市販の経口補水液を利用する。 <b>※簡単な補水液の作り方</b> （保存がきかないので、当日中に飲み切りましょう！） 水 500ml：砂糖大さじ 2：塩小さじ 1/4、レモン汁少量を混ぜるだけ！
症 状 重症度 2	・ガンガンする頭痛・吐き気・吐く・体がだるい ・呼びかけに対し返事がおかしい
応急処置	足を高くして休み、水分・塩分を摂る 自分で水分が摂れなければ、すぐに病院へ
症 状 重症度 3	・まっすぐに歩けない・走れない・高い体温 ・けいれんを起こす・意識がない
応急処置	すぐに救急車(119)を呼ぶ 水や氷で冷やしましょう（首、わきの下、足の付け根等）



※症状が出にくい場合がありますので、状態を見極めて早め早めの応急処置と、その後の病院受診など、速やかに行ってください。

お困りのことがありましたらご連絡ください！  
府中市地域包括支援センターこれまさ ☎042-314-0451

# “人生会議”じゃないけど 振り返りました！

先月の「縁側サロン」に参加し『人生会議トランプ』を持参して、カードをめくりながら、皆様と人生や足跡を語り合いました。

忙しい毎日を振り返ること、大袈裟かもしれませんが人生を振り返ること、皆さんされていますか？60歳、70歳、80歳・・・と人生の節目に振り返って「さてこれからどうしよう？」という具合でしょうか。あるいは「もうこんなに歳をとったのか？」なんて、こんな振り返りでしょうか。

このトランプは、共立女子大学の先生と学生の共同研究によって誕生したものです。カードの一つひとつに添えられているメッセージを読んで、それぞれに振り返って語ってもらおうと、そこには素敵なストーリーやエピソードが沢山出てきます。誰かが「素敵ね」「頑張ったね」と話すと良い意味での共感に変わります。そして、これからのことを「自分はどうしていきたいか」と質問すると、シンプルで率直な言葉で返ってきます。人生の大きな決断をする場ではありませんが、その決断や意思決定の練習はできそうです。「遺言書は書きたい？」「人の手を借りるようになったらどこで暮らしたい？」といった重く難しい質問だと家族も本人もどう切り出して良いか悩むし、気を遣いますよね。でも、サロンやワークショップで初対面の方とカードを使って語り合えば、「自分ってこういう風に考えていたんだ！」と気付けるかもしれません。意思決定を引き出すカードともいえます。

**アドバンス・ケア・プランニング(ACP)をご存じでしょうか？** 将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。(東京都医師会のホームページより) 病気やその治療によって将来に備えるとともに、これからの自分の生き方をどうしていきたいかを考えて、それを周りにも表明していくことが必要と思います。歳をとったから考えるのではなく、いつでもどの場面でも考え語りながら人生を歩むことが大切なのだと思います。(大塚)



## 「認知症マフ」

### 認知症マフとは？

外側や内側にアップリケやボタンなどをつけ、認知症の方が触れることで気持ちを落ち着かせたり、周囲とのコミュニケーションツールとして使用するものです。※府中市HPより



皆さんが作った  
認知症マフは  
近隣の施設へ  
お渡ししました！

★地域交流ひろばや令和5年度ほっとサロンに参加された皆さんで作りました★



# 憩いの広場



## 「蓮花」

葉おいしげる蓮池に  
すっきり気高く蓮花咲く  
その清らかな花姿  
葉に坐し眺める仏あり  
蓮華衣つけたる僧侶たち  
極楽浄土いかにあり  
ただただ祈る  
この世の衆生の平安を



(詩:征帆様 & 蓮の写真:成瀬様) \* \* \* 郷土の森公園・修景池 \* \* \*



●高幡不動尊の紫陽花 撮影:小杉様

●郷土の森 撮影:M様



4月から6月にかけて、皆様から多くの写真等を投稿していただきました。  
それを見た方々が「私も行ってみようかな?」「やってみようかな?」と、  
活動的な生活、フレイル予防につながっていただけたら、とても嬉しいです。

「これまさだより」へのご投稿は担当:(ふるはた)までご連絡ください!  
☎042-314-0451 メールアドレス:sakuranbo@sakuranbobcsc.org



## ★自主グループ「是文フラワーズ」★ 参加者を募集しています!★

まずは、見学からスタートしてみませんか?

活動場所・日時	内容	費用
★柳原会館(小柳町4-2-8) ★金曜日 10:00~11:30 (月4回)	★音楽に合わせての体操 ★昔のラジオ体操 等	★1,000円/月

【お問合せ先】 地域包括支援センターこれまさ  
☎042-314-0451 担当:介護予防コーディネーター(ふるはた)

