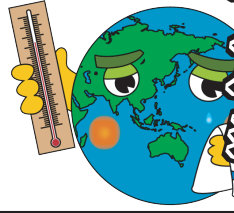


異常気象

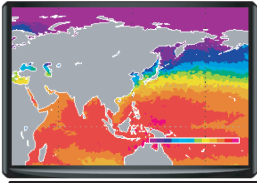
7月、日本各地で続いた異常ともいえる暑さについて、WMO(世界気象機関)は「温室効果ガス」と「海面水温」の影響」とコメントしました。



7月23日には埼玉県熊谷市で最高気温が41度1分となり、歴代全国1位を更新したほか、7月の1か月間の平均気温は、東日本では統計開始以来1位、西日本では2位の高温となりました。

気象庁でも「災害と認識している」とコメントしています。この異例の暑さとなった原因について、WMOは「日本を含む北半球の記録的な高温や熱波などの極端な気象は「温室効果ガス」と「海面水温」の影響」と話しています。

7月の日本付近の海面水温は、太平洋側では平年よりも2〜3度高い状態が続きました。8月に入っても海面水



温は平年より高く、「熱しやすく冷めにくい」為、今後

海水の温度が急激に下がる事は考えにくく、西日本を中心に今後35度以上の猛暑日が続く所もありそうです。



暫くは厳しい暑さが続く為、水分補給をこまめに行い熱中症には十分注意をして下さい。

注意!! 熱中症予防

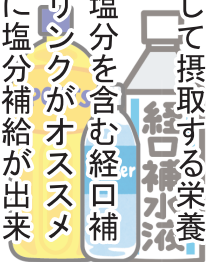
水分補給としてやみくもに「水だけを飲む」のは望ましくありません。水分の取り方を一歩間違えると低ナトリウム血症や低カリウム血症を発生してしまいます。

『低ナトリウム血症』とは、水を大量に摂取する事で、血液中のナトリウム濃度(塩分の濃度)が低下して発症する疾患です。汗等で失われる水分には、ナトリウムを含む電解質が含まれており、水だけを飲み続けて汗を大量に汗をかいていると、血液中のナトリウム

量が極端に少なくなってしまう。症状として軽症の場合のみですが、症状が進行すると頭痛や悪心、嘔吐、ポツポツとして意識がはつきりしない様な傾眠傾向が出現します。重症だと、重い意識障害や痙攣、昏睡を引き起こし最悪の場合、命の危険もあると言われています。

『低カリウム血症』は汗をかくことでカリウムも失われています。カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状になります。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に多大な影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は実は意識して摂取する栄養素のひとつです。

水分補給には、塩分を含む経口補水液やスポーツドリンクがオススメです。また、手軽に塩分補給が出来る食材としておすすめなのが【塩こんぶ】。塩こんぶを食べるだけでも汗で失ったナトリウムの補給に役立ちます。



CW 森田 和博

暑い夏だから

おススメ

暑い日が続きますね。お風呂に入るのが面倒だからと、毎日の入浴を

シャワーだけでささっと済ませていませんか?でもこいう時こそ、ゆつくり湯船につかるのがおススメ!冷房が効いた部屋で長時間過ごしたり冷たいものは、かなり摂っていたりと、

実は夏の間も冷え性に悩む女性はたくさんいます。さらに気温差が激しい室外と室内を行き来すると自律神経が乱れやすくなり、体温調節機能が正常に働かなくなってしまうため、どんどん「冷え」が加速してしまうのです。そんな「冷え」を改善するには、湯船につかって体の芯から温まるのが効果的。



「冷え」による体調不良や夏バテなどの疲労が回復するだけでなく、血行が促進されることにより新陳代謝がアップして、肌のコンディションも良くなります。

夏の間は、ぬるめのお湯に(38℃程度)にゆつくり浸かるのがおススメです。

入浴後は水分補給を忘れずに!ぜひ今夜から試してみてください!

事務 窪田さつき



健康

『サービスマン』って…『おもてなし』？

先日、TVで東京オリンピックの特集がありました。あと2年で東京オリンピックです。皆さんも覚えておられると思いますが、国際オリンピック委員会総会でオリンピック招致に向けた最終プレゼンの際、滝川クリステルさんが日本の心を表現するために使った『おもてなし』という言葉。



この『おもてなし』という言葉は「サービス」とか「ホスピタリティ」という言い方もしますね。ではこの2つはいつい何が違うのでしょうか？

【サービス】と

【ホスピタリティ】の語源

サービスの語源はラテン語で **Servitus** (セルヴィタス・サーバス) 意味は【奴隷】です。

サービスは「奴隷」という語源の通り主従関係が明確にされ、サービスを受ける側、即ちお客様が主であり、お客様に接客しサービスを提供する側が従となります。

そしてそのサービスに対しては対価が発生する場合があります。

ホスピタリティ **Hospitality** の語源は、ラテン語の **Hospis** (客人等の保護) です。 **Hospis** (客人等の保護) です。ホスピス(病人等の保護)です。ホスピス(病人等の保護)です。ホスピス(病人等の保護)です。ホスピス(病人等の保護)です。

もてなしの心』それが英語の **Hospital** (病院) や **Hotel** (ホテル) などの言葉に変化したと言われています。友人や知人、お客様に対する思いやりの心を持って提供するものがホスピタリティです。サービスから一歩進んだ『ホスピタリティ』は、「この時、この場所、この人だけに」と個別に『おもてなし』をする事。重視されるのは個性や感性などであり、見返りや報酬を求める行動ではありません。報酬は結果としてついてくるといえる考え方です。

私達の仕事は医療・福祉・介護業ですが「サービスマン」と言っても過言ではないと思います。『各患者様や利用者様にその方に合った対応をする』という事はまさにホスピタリティです。

日頃『「このは」で利用者様と接している際に **おもてなし** (介助やお手伝い) によく、利用者様から「ごめんね…」とか「ありがとう」



という声が聞えてきます。「ありがとう」が聞こえてくると『嬉しい』とか『安心』とかそんな気持ちになり、こちらも「いいえいえ」と笑顔を答えている様子が聞えてきます。

そして「ごめんね…」が聞えてくると『心配』とか『不安』な気持ちになり、「どうしたの？」とか「大丈夫ですよ」って言ってしまう。利用者様は何気なく優しい気持ちで言ってくれているのですが、やっぱり「ありがとう」という言葉の方が良い……

【サービス】とは相手が見えている前提で行い、相手が求めている事を提供するもの。【ホスピタリティ (おもてなし)】は相手の事を思いやり、見返りを求めない気持ちや思いでやるものだと思います。『相手をお願いし、心を込めて手厚くもてなす事、相手の事を考え行ってきた事が最後には自分に帰って来る…』

【おもてなし】事は自分自身に喜びや感動という笑顔になって帰って来ると思います。

私達は【サービスという押し売り】や【勘違いのホスピタリティ】をしてはいないだろうか…？



デイケア ことのは

シマ
住み慣れた集落での生活をサポート
認知症専門スタッフ

認知症専門医
精神科看護師
認知症ケア専門士

作業療法士の
個別リハビリ

お試し利用実施中!!

医療と介護のWサポート
365日対応

介護を一人でがんばらずにお気軽にご相談下さい。

2年後に開催する東京オリンピックのニュースと『おもてなし』という言葉をきっかけに昔読んだデイズニールランドの本を懐かしくパラパラと読み返し、改めて感動してしまいました。

もう一度初心を思い出して頑張ります。

デイズニールランド関連の本はいっぱい出ています。まだ読まれた事のない方は是非一度読んでみて下さい。オススメです。

奄美図書館に確かあったと思います！