

# なるざ 健康新聞

NO.91 平成 29 年 6 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruzajp/](http://www.naruzajp/)

== もくじ ==

1. 高齢者によくみられる症状
2. 外出を支援する制度

担当：窪田・西

## 高齢者によくみられる症状

暑い季節になってきました。ただでさえ体力が奪われる時期ですが、高齢になると体の機能や免疫力が低下してくるため、体にいろいろな症状が現れることがあります。高齢者に起こりやすい症状を知り、早期に対応できるようにしましょう。

### 食欲不振

昼は食べなかったけど夕食は食べられたという場合はあまり問題ありませんが、3食続けて食べられないときは何らかの病気が原因の場合があります。

#### 受診の目安

- 3食続けて食べられない時

### 脱水

高齢者は体内の水分量が減少しているうえ、体の機能が低下して喉の渇きを感じにくくなっているため、脱水に陥りやすくなります。脱水になっても本人には自覚症状がなく、意識障害が起こったり、命の危険にさらされることもあります。こまめな水分補給をしたり、いつもより皮膚に張りがなくカサカサしていたり、口の中が乾燥していないか確認しましょう。

#### 受診の目安

- 意識がない時

### 便秘

高齢者は腸の働きが低下しているうえ、水分摂取量が不足しがちです。こまめな水分補給と適度な運動で腸を活性化させましょう。

#### 受診の目安

- 排便習慣が急に变化した時
- 強い腹痛がある時
- 排便が苦しそうな時

### 発熱

高齢者は 37.5 度以上は発熱と考えます。ただし、体温は個人差があるため、37.5 度以上でなくても、急に歩けなくなった、いつもより元気がない、食欲がない時は発熱している可能性があります。できれば 1 日 1 回体温を測り、平熱を知りましょう。

#### 受診の目安

- 高熱の時
- 発熱で薬を使いたい時

### 嘔吐

嘔吐をしても、その後食事や水分が摂れれば心配いりませんが、吐き気が続く、何度も嘔吐する、頭痛や腹痛を伴う場合は注意が必要です。嘔吐物を詰まらせていないか確認し、嘔吐した後脱水症状に陥らないように水分補給をしましょう。

#### 受診の目安

- 嘔吐を 2 回以上繰り返す時
- 頭痛や腹痛を伴う時
- 嘔吐物に血が混じっている時

### 不眠

高齢になると日中の活動量が低下したり、昼寝をすることで生活リズムが崩れて寝つきが悪くなったり、眠りが浅く何度も目が覚めたりすることがあります。できるだけ日中は活動的に過ごしましょう。

#### 受診の目安

- 不眠による食欲低下がある時

## 外出を支援する制度

外出が楽しい季節になりましたね(^-^)/

加賀市の文化施設では、身体障害者手帳の交付を受けられている方や要介護認定を受けられた方は、入館料が無料になります。付き添いが必要な方の場合は、付き添いの方も1名まで無料となります。

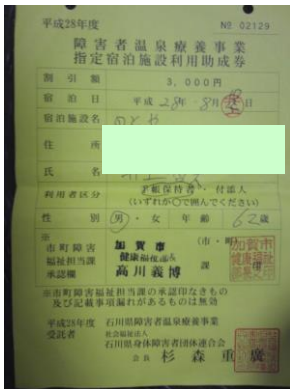
Iさんと石川県九谷焼美術館へ行ってきました。Iさんは時々訪れるとのことですが、私は近くに住んでいながら行ったことはなく…(^;; 初めて行きました。施設も九谷焼もとてもきれいでしたよ～(^▽^)



### 《加賀市入館料・使用料等減免対象施設》

加賀市北前船の里資料館・加賀市鴨池観察館・加賀市美術館  
加賀市中谷宇吉郎雪の科学館・加賀市深田久弥山の文化館  
加賀市魯山人寓居跡展示館・加賀市九谷焼窯跡展示館  
石川県九谷焼美術館・山中温泉芭蕉の館  
いきいきランドかが（入浴施設に限る）  
山中温泉ゆけむり健康村（ゆーゆー館に限る）  
加賀市体育施設

【加賀市障害のある人の福祉ガイドブックより抜粋】



また、あまり知られていないと思われるのが、「障害者温泉療養事業」といって身体障害者手帳の交付を受けられている石川県内在宅の方に対して、対象宿泊施設で3000円の割引を受けられる制度があります。重度の障害のある人の場合は付添人も助成の対象となります。

Iさんもこの制度を利用して「のとや」へ行ってきました。いいですね～

← 温泉療養事業の利用助成券です。事前にふれあい福祉課で手続きをします。対象宿泊施設で障害者手帳を提示することでも割引を受けられます。

### 《対象宿泊施設》

加賀観光ホテル・ホテル翠湖・葉渡莉・ゆのくに天祥・森の栖・白山菖蒲亭・河鹿荘ロイヤルホテル  
すゞや今日楼・露天のゆ金閣・のとや・御前荘・川端の湯宿滝亭・休暇村能登千里浜・加賀屋  
あへの風・ホテル海望・お宿すす花・日本の宿のと楽・国民宿舎能登小牧台・はまづる  
いこいの村能登半島・能登ロイヤルホテル・シーサイドヴィラ渤海・珠洲ビーチホテル  
ホテル高州園

【加賀市障害のある人の福祉ガイドブックより抜粋】

今回は身体障害者手帳を交付を受けられている方、要介護認定を受けている方の割引サービスを紹介しましたが、最近では障害の有無に関係なく、シニア向けの割引が充実しています。シニア割引についての本もたくさん出ています。調べてみると、いろいろな施設の入場料や映画館、ショッピング等でも少しお得になっているようです。割引をひとつのきっかけとして、いろいろ外出してみてもいいでしょう(^▽^)

