



# なごみ つうしん

2014年  
No.15



## パフェパーティー

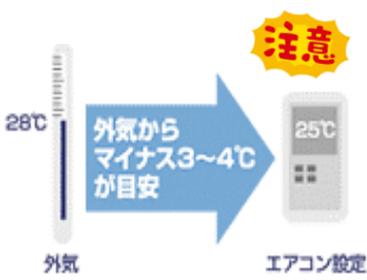


先日おやつレクとして皆さんに「パフェパーティー」を楽しんで頂きました！今回のパフェは、牛乳に浸しておいさ柔らかくなったカステラの上に、食感の違いを楽しんでもらうため数種類の果物をふんだんに入れ、最後に冷たいバナナアイスを用意しました。他の入所者様と楽しくおしゃべりしながら楽しげに召し上がられています。パフェは「お昼に食べるデザート」と言われていて、その通りおやつ時に食べるにはうってつけのデザートですね。次回は何か？リクエストお待ちしております。

## 冷房病・冷え性対策

この猛暑の時期になると熱中症や脱水などの暑さ対策に気が向いてしまいがちですが、その暑さ対策の為にエアコンの冷房を強めてしまっていないでしょうか。近年では公共施設などのエアコンの冷房によっておこる「冷房病」が原因で、のどの痛みや頭痛といった風邪に似た症状から、怠感、食欲不振や下痢などの消化器障害、イライラ感、肩こり、腰痛など様々な症状が出てくる人が増えています。そもそもエアコンの標準的な設定温度は25〜28℃が目安とされているのですが、エアコンの冷房により体が寒い状態が長時間続くと次第に自律神経がダメージを受け、体温調節が上手にできなくなってしまう。そして、高齢になるにつれて人は、動脈硬化や血管の老化などから血液の流れが悪くなるうえ、皮膚感覚が鈍くなりエアコンの冷気に気付かなくなると、知らぬ間に症状を悪化させてしまうこともあるのです。特に女性の場合は筋肉量が少なく基礎代謝量が低いので、体温を上昇させる機能が弱く、血管の収縮・拡張機能も低めなので、足先などの末端部分の血流量が少なく、どうしても冷えやすくなってしまう。当施設でも利用者様に合わせて利用できる快適な温度に設定し、まだまだ続く夏に向けて皆様が体調を崩さないよう注意していきたく思います。

### エアコン設定温度の目安



介護老人保健施設  
パークサイド  
なごみ  
医療法人河和会  
大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06-6606-2211  
http://psnagomi.com