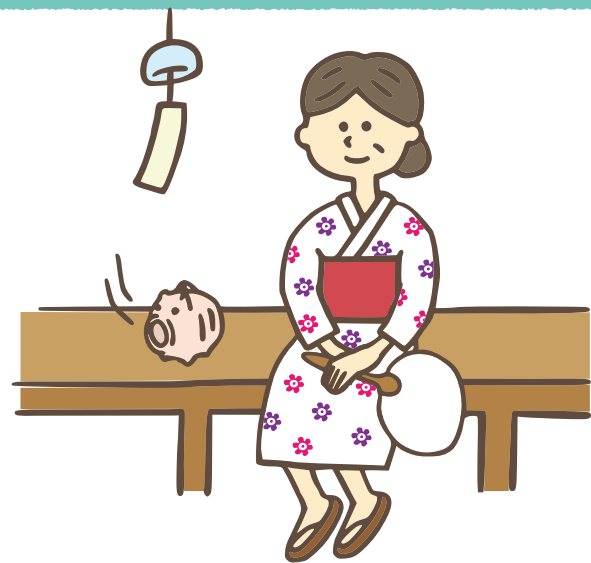


グッドライフ

キューデン・グッドライフが
お届けするアクティブ
シニアのための情報誌

2013.summer
Vol.6





いきいき！ヘルシーライフ

暑さ対策、 万全ですか？

海水浴に、花火に、かき氷。
暑い夏ならではの楽しみもたくさんありますが、
この季節に気をつけておきたいのが、

暑さによって引き起こされるさまざまな体の不調です。

ご存知のように、ここ数年は地球温暖化の影響で

日本の夏の気温は年々上昇傾向にあります。

真夏日が続いたり、熱帯気候の土地のような

集中豪雨が降ったりと十数年前までとは違ってきた

夏の様子を感じている方も多いのでは？

そこで今回は、猛暑の夏を乗り切るための

予防や対策を中心に紹介します。



グッドライフ

2013.summer
Vol.6

キューデン・グッドライフがお届けする
アクティブシニアのための情報誌

目次

ごあいさつ	1
いきいき！ヘルシーライフ 暑さ対策、万全ですか？	2
デジタルライフはじめてみませんか？	7
施設インフォメーション [グランガーデン福岡浄水・九電ケアタウン・ グランガーデン熊本・グランガーデン鹿児島]	9
夏のひんやりスポット	13

—ごあいさつ—

キューデン・グッドライフグループは、「ここで暮らしてよかった」と実感できるサービスをめざします。

皆さま益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃よりキューデン・グッドライフグループの事業運営に格別なご高配を賜り、心より御礼申し上げます。

暑い日が続いておりますが、ご入居の皆さま、ご家族の皆さまそして施設関係者の皆さままいかがお過ごしでしょうか。

キューデン・グッドライフグループではご入居者さまやご家族の皆さまに心温まるサービスと手厚い介護のご提供を目指し、日々努力いたしております。特に今年度は、皆さまから「ここで暮らして本当に良かった」と喜んでいただけたよう、グループで生活・介護に関する各種サービスの充実や接遇サービスの向上に取り組んでおります。

今回の情報誌グッドライフVol.6では、特集記事ヘルシーライフで猛暑の夏を乗り切るための対処方法をご紹介します。いただきました。皆さまの健康で楽しいシニアライフのために少しでもお役にたちましたら幸いに存じます。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長

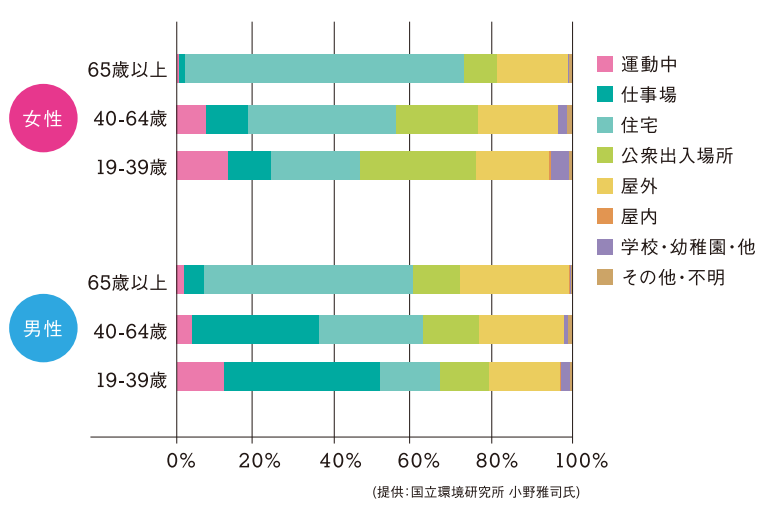
茂田 省吾



熱中症にならないために 気をつけておきたいこと

暑さによって引き起こされる不調のなかでも、最近、とりわけ話題になっているのが熱中症。なかでも、子どもや高齢者の発症が多いとされています。炎天下のなか、外で元気に遊ぶ子どもたちが熱中症になってしまうのは想像できますよね。一方で高齢者の場合は、意外なことに自宅などの室内で熱中症を引き起こすケースが増えているそうです。

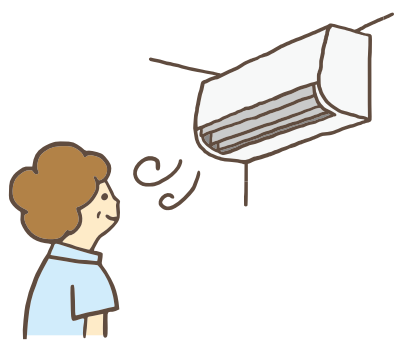
■年齢階級別・発生場所別患者数割合(2010年)



いろいろな理由が考えられますが、そのひとつに、エアコンなどの空調を上手に活用できていないこともあると言われています。

昔の人は、節約が暮らしの中でもきちんと根づいているので、ついつい熱帯夜のような時でも「エアコンは使わずに」と過ごしてしまうことも多いよう。しかし、温暖化の影響で、昔と比べて日本の気温は確実に上がり、熱帯夜は増えていきます。兼好法師が徒然草で綴った「家のつくりようは、夏をむねとすべし」の通り、夏をどう涼しくするかは現代の住宅においても重要な部分のよう。エアコンの性能もどんどん高まり、省エネや体にやさしい機能も増えていきましたので、ぜひ、積極的に利用したものです。

また、年齢を経ることで皮膚の感受性が鈍くなっていること、も問題のひとつ。そのため、皮膚で感じた温度を、脳に伝達するのが遅くなり、暑さを自覚しにくくなるのです。人間にはもともと暑さを感じると、体温を調節するために自ら発汗をしたり、皮膚の血流量を増やしたりする調整機能があります。高齢になるとこうした能力も低下してしまうために、汗をかきにくかったり、皮膚の血流量を増やすことができなかつたりしてしまいます。そうすると、体の中に熱がこもつ



ても、水やスポーツドリンクをこまめにとるようにはしましょう。また、室内の温度をこまめに調整しておくのもよいでしょう。

日常生活のなかの熱中症対策

喉がかわいていなくても水分補給

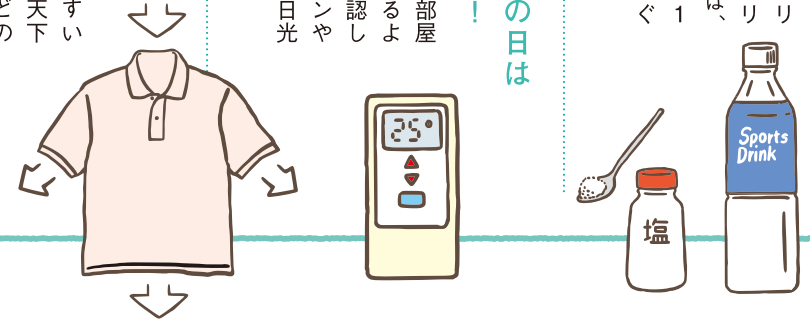
水よりも低ナトリウムが補給できるスポーツドリンクがオススメ。低ナトリウム補給という意味では、食塩水でも大丈夫。水1リットルに塩1グラムぐらいの割合が適度です。

天気予報28℃以上の日は室内温度に要注意!

エアコンなどを利用して部屋の温度を25℃以下に保てるようこまめに室内温度を確認しましょう。さらに、カーテンやすだれなどで窓辺の直射日光対策もオススメです。

そのお洋服、通気性は大丈夫?

夏場は特に風を通しやすい服装を選びましょう。炎天下でのスエットスーツなどの着用は避けましょう。



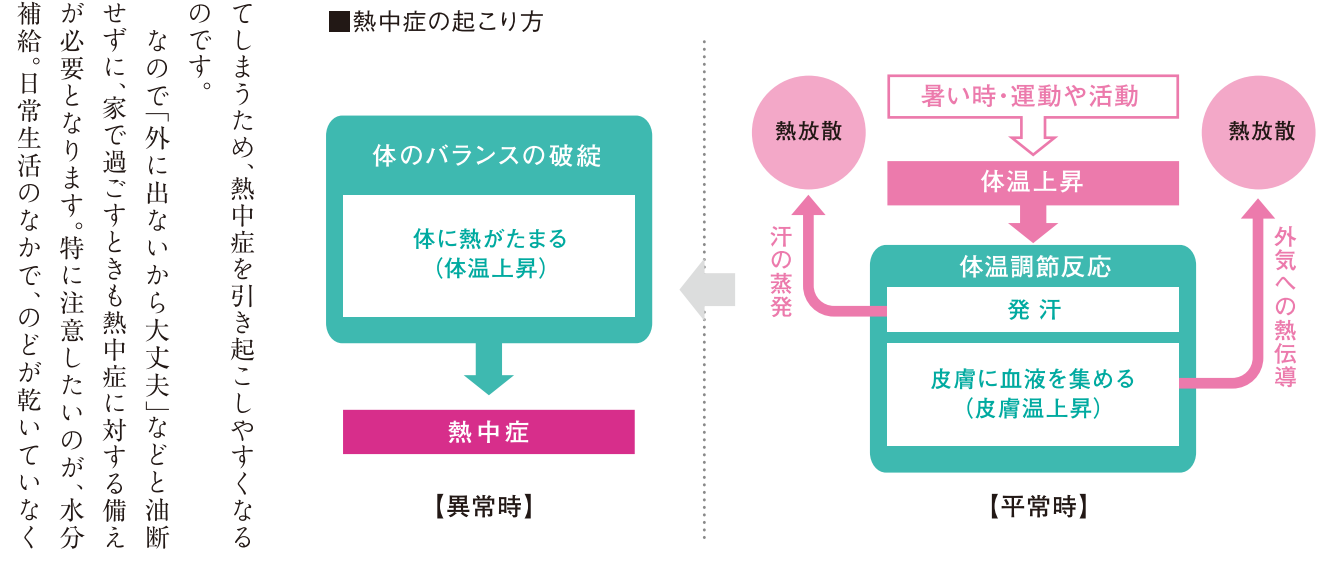
もしかして熱中症!? そう感じたらムリせず すぐ対策

熱中症は、めまいや頭痛などの軽いものから、意識を失って倒れるようなものまでその症状はさまざまです。命にかかわるようなケースも増えているので、早期発見によって重症化を防ぎたいものです。めまいや失神のような軽度な症状であれば、体を冷やしたり、水分をしっかりと補給すれば、改善に向かうでしょう。体がダルくて熱っぽいなどのような症状のときは、風邪などと自己判断しがちですが、熱中症という場合もありますので、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

- めまい、失神、筋肉痛
- 筋肉の硬直、大量の発汗
- 頭痛、気分の不快
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感、虚脱感 etc



■熱中症の起こり方



熱中症の危険信号

- 体温がいつもに比べて高い
- 顔が熱で火照ったように赤い
- 皮膚が乾いたよう
- ズキンズキンとした頭痛
- めまいや吐き気を感じる

グランガーデン熊本の2階フロアにある、立地環境に恵まれたクリニックです。地域のかかりつけ医として、日常のちょっとしたお悩みやご相談に応じるほか、糖尿病や肥満などの生活習慣病の診断治療も専門的に行っています。

教えて
いただきました!



小山内科クリニック
小山 研一 院長

！ しっかり食べて夏も元気に！ ！

熱中症予防に食べたいメニュー

暑さで食欲が低下しがちなこの時期は、食べやすい麺だけですませたり、あっさりしたものだけになったりしがち。そうすると、不足するのがミネラルやビタミンです。なかでもビタミンB1が不足してしまうと、疲れやすくなるので、夏バテや熱中症などの症状を引き起こしやすくなります。予防するためにも、ビタミンB1を多く含む「豚肉」や「うなぎ」はたっぷりとりたいものです。

【夏におすすめの献立一例】

エネルギー597Kcal／たんぱく質27.7g
脂質14.7g／塩分4.2g



デザート：トマトクラッシュゼリー



副菜：ゴーヤチャンプル



副菜：胡瓜とみょうがの甘酢和え



主食：とうもろこしごはん



主菜：夏野菜の揚げ出し



汁：冬瓜スープ

夏の食事メモ・トピックス

水と一緒に塩分を摂取しましょう！

汗をかくと体に必要な塩分が排出されますが、それと同時に同じく排出されてしまうのがカリウムです。このカリウムが不足することで引き起こしやすいのが脱水症状です。夏場の水分補給では、塩分もしっかり摂取しましょう。

夏のご飯には梅干しをお供に！

梅干しは、夏の塩分補給にぴったり。さらに、疲労回復に効果の高いクエン酸が含まれているので熱中症予防にも最適です。また、梅干しと同じく酢や香味野菜などの酸っぱい食材は、食欲を増進させる効果があります。



夏野菜や果物もしっかり食べよう！

バナナや新鮮なトマト、キュウリなどの水分の多い夏野菜には、体を冷やす効果があるだけでなく、夏場に不足しがちなカリウムも多く含まれています。スイカや桃、メロンなどの夏の果物は、果糖の他にミネラルも豊富。エネルギー源になるので、食欲がないときなどは積極的にフルーツを食べましょう。



運動その1 腕を振って 脚を曲げ伸ばす

腕と脚を刺激することで、体全身の血液の流れをよくします。



運動その2 腕をあげて胸をそらす

猫背になりがちな姿勢を直し、呼吸機能も促進します。

腕を広げるときはかかとを上げたままにしましょう。



NG!

手を斜めに組むときは、前のめりにならないようにご用心。



暑さに備えた体づくり

朝一番のラジオ体操で今日も元気！

夏の朝の風物詩といえば、

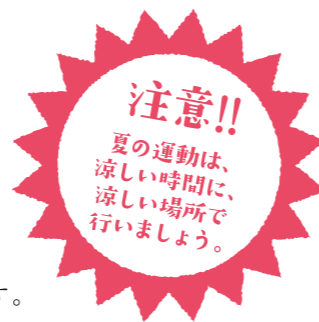
ご近所の公園から元気よく聞こえてくるラジオ体操のリズムですよ。

最近このラジオ体操が改めて注目をあびています。

とてもカンタンにできるのに、実は全身に偏りなくどの部分にもアプローチしてくれる運動がズバリ。

激しい運動も少ないので、ご年配の方でも毎日続けられます。

今回は、さらに効果を高めるために、正しく体操するためのコツをご紹介します。



運動その3 体を前後に 曲げる

腰のまわりの柔軟性を高める運動は、腰痛予防にもなります。

NG!

上体に力が入ると頭があがってしまうことも。



両手を腰に添えて前に押し出すようにしましょう。

視線までしっかり後ろに向けましょう。



前にかがむときは、上体に力を入れ過ぎないように。しっかり呼吸もしましょう。





ナビゲーションもおまかせ

タブレットには地図やナビゲーションのアプリがいろいろ入っています。特に経路検索のアプリを使えば、大きな地図を広げなくても、行きたい場所までアプリが案内してくれます。



交通手段を選択してナビゲート!

旅行ガイドもタブレットでOK



旅行前に、電子書籍の旅行ガイドブックをダウンロードしておくとう便利。地図も簡単に大きくできて見やすい! (有料)

さらに手軽に らくらく、情報検索



さらにインターネットを使えば、周辺のグルメ情報はもちろん、ご当地グッズやお土産屋さんなども調べられます。

こんなシーンで活用してみたい! コミュニケーション編

遠くに住む家族や海外にいる友人とのコミュニケーションに、とても便利なのが **Skype**(スカイプ) というアプリです。スカイプアカウントを取得すれば、世界中どこにいても同じくスカイプを使っている人に無料で電話ができます。お互いの姿を画面で見られるテレビ電話もできます。



point!

あらかじめお互いでスカイプをはじめる時間を確認しておきましょう。普通の電話と違って、お互いがスカイプを使っていないと、つながりません。

おすすめアプリ

タブレット型端末は、キーボード操作のいないタッチ式ですので、まずは、さわって慣れることが上達のコツです。手軽にさわられるおすすめアプリをご紹介します。

●筆談パッド

文字を書いているとだんだん感触がわかってくる!
対応OS: iOS



●Pocket pond

鯉が泳いでる姿を眺められる癒しのアプリ。なんと水面を触ると水の音が!!
対応OS: iOS, Android



もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック!



▲「BBIQブログ」
<http://www.blog.bbiq.jp/>



◀「やさしいパソコン教室」
<http://pcjnaps.blog.bbiq.jp/>

BBIQスペシャル
ブログでも
レッスン情報を
随時更新中です!



こんなシーンで活用してみたい! 旅行編

軽くて持ち運びが便利なタブレットは、旅行のお供にとっても便利です。カメラに地図に、旅行ガイドに。つつい荷物が多くなりがちですが、タブレットならこれ一台で何役もこなしてくれます。



カメラとして大活躍

タブレットにはカメラ機能がついています。撮ったその場で大きな画面で確認でき、データの保存もそのままできて便利です。



大きな画面で
見やすい!

point!



デジカメに比べて大きいので、撮影のときに手ぶれしてしまうことがあります。最初にシャッターボタンを押してからピントをあわせて撮るとぶれが防げます。また、タブレットの拡大機能を使えばズーム感覚で遠くのものまで大きく撮影できます。

話題のタブレット型端末で デジタルライフ はじめてみませんか?



タブレット型端末とは、インターネットやメール、動画などが楽しめるコンピュータですが、これまでのパソコンと違ってキーボードを使わず、液晶画面に直接タッチして操作できるという特徴があります。

また、通常のパソコンよりもサイズが小さいので持ち運びにもとても便利です。

さらに、楽しくて便利なアプリが使えるのも醍醐味。

そうした点から、これまでパソコンを苦手としていたシニアの方々にも「これだったら使ってみよう」と人気を集めているそうです。

そこで、タブレット型端末の上手な楽しみ方を教えていただきました。



お子さまからのプレゼントやお友達が使っているからということでタブレット型端末を持ち始める方が増えています。ぜひ、上手に活用してデジタルライフを楽しんでください。

100回聞いても怒られない
女性専用 アクアパソコン教室
代表 押本 則子



グランガーデン福岡浄水

TOPICS



グランガーデン福岡浄水ロイヤルガーデン(介護フロア)ではスカットボールや体力測定会、豆まきなど、一般居室のご入居者さまも一緒にスタッフと楽しみながら健康づくりに役立つイベントや季節の行事を開催しています。

豆まき

毎年2月にロイヤルガーデンのダニングで豆まきイベントを実施しています。スタッフが鬼のお面を被り登場。ご入居者様、ご家族様、スタッフみんなで、鬼に豆をぶつけ、一年の無病息災を願いました。



体力測定会

今現在のご入居者様自身の運動能力を客観的に数値で知り、今後の体力づくりに役立てていただくため、体力測定会を年に二回実施しています。現状を知ること、ご入居者様ご自身が運動の必要性を認識するきっかけになる

テナダネス運動会

昨年は、春と秋に運動会を開催いたしました。運動会では玉入れやダンスなど楽しい種目にご入居者様がチャレンジされました。若い頃を思い出しているのか、ご入居者様のお顔も懐かしげとても楽しそうでした。



コンサート

九電ケアタウンテナダネスでは去る5月22日にソプラノコンサートを開催いたしました。このコンサートは、ご入居者様の有志ご家族様によるコンサートで、定例的に公演を行っており、毎年テナダネスの

九電ケアタウン

TOPICS



九電ケアタウンテナダネス(介護棟)では、コンサートや運動会、フラワーアレンジメントなどの楽しいレクリエーションやイベントを実施。ご入居者様やご家族様を交え、スタッフと一緒に楽しいひとときをお過ごしいただきました。

ようで、継続して参加された方は、はば前回より数値が上がっていたようでした。



スカットボール

スカットボールとは、専用のスティックを使用しゴルフの要領でボールを打ち、的となる台の穴にボールを入れて点数を競うゲームです。楽しみながら運動になり、イスに座って行うこともできます。



一大イベントになっています。今年にはデイサービスでもコンサートを開催いただき大変好評でした。



フラワーアレンジメント

残存能力を活かす取り組みとして実施されているフラワーアレンジメントですが、ご入居者様には有資格者も多く、このときとばかり腕を振るわれる方が多いイベント



ご入居者様同士やスタッフとの交流ができ、慣れ親しんで頂ける定番レクリエーションとして定期的に実施しています。穴にボールが入りそうに入らない瞬間など「わあっ！」と歓声があがり、とつてもにぎやかなイベントとなりました。

スタッフ紹介

介護サービス部の和田由香利さんは入社4年目、現在1歳7ヶ月になる双子のママです。約1年間の育児休暇を経て復職しました。夫婦2人だけの育児にもかかわらず、家庭と仕事を両立している強靱な体力と精神力の持ち主です。常に明るく笑顔が素敵な彼女は、職場のムードメーカー的な存在です。

介護サービス部
和田 由香利 さん



トです。テナダネスの中庭は車椅子でも出ることができるため、天気の良い日はパラソルの下で花に囲まれティータイムを楽しみます。

スタッフ紹介

介護サービス部の田口順さんは優しい人柄でどなたにも親身に接し、ご入居者様やご家族様からも信頼の厚いスタッフです。ホンワカとしたキャラクターはイベントでも大活躍。理学療法士の経験を活かし、ナイスデイ(一般棟)では体力に合わせた二つの介護予防教室を担当。また寝たきり予防のリハビリをご入居者様及びご家族様向けに実施し、大変好評いただいています。

介護サービス部
田口 順 さん





QNet
九州電力グループ



インターネットは 難しくない!

接続設定や故障トラブル、ウイルス対策など。BBIQはインターネットに関する悩みに幅広く対応します。

BBIQの充実したサポート体制!

- | | |
|-------------|---------------|
| ネット接続はおまかせ! | 電話で対応します! |
| 設定サービス | リモートサポートサービス |
| すぐかけつけます! | スマホやタブレットも守る! |
| 訪問修理サービス | 充実のセキュリティ機能 |



お申込・お問合せは
こちらから! 通話料
無料 **0120-86-3727** 営業時間: 9:00~21:00 (年中無休)

〈QNetお客さまセンター〉 www.bbiq.jp 〈BBIQホームページ〉

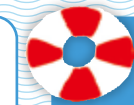
認1306-011

太陽光は、 九電工っす!



サンキュー
SunQコール
0120-039-905
www.kyudenko.co.jp/taiyoko

太陽光は九電工



孫や子どもと 出かけたい!

夏のひんやり スポット



熊本県小国町

マイナスイオン溢れる パワースポット

某お茶のCM撮影でも有名な「鍋ヶ滝」は、カーテン状に流れ落ちる優美な風景が人気の観光スポット。別名「裏見の滝」とも言われ、滝の裏側に回り込むことができる珍しい滝です。霞がかかったように見える水の向こうに森を望む景色で、心が癒されることでしょう。

SPOT 2 そば街道



〇 戸無のそば屋
0967-42-1510

SPOT 1 鍋ヶ滝



〇 小国ツーリズム協会
0967-46-4440

大分県九重町

絶叫!天然の ウォータースライダー

国の名勝地「龍門の滝」は、豪快な滝すべりで有名な観光スポット。厚手のビニール製の袋をお尻に敷き、滝つぼから流れ落ちる水に乗って約50メートルの緩やかな岩床を一気に滑り降ります。毎年夏には、水遊びを楽しむ子どもたちで賑わいます。

SPOT 2 九重「夢」大吊橋



九重「夢」バーガー

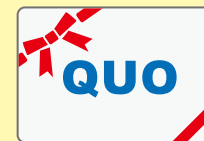
SPOT 1 龍門の滝



〇 九重町観光協会
電話0973-76-3866

九電旅行の 予約特典

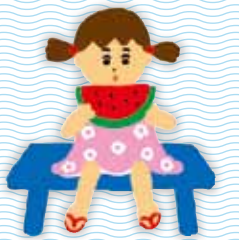
QUOカード プレゼント!



2013年9月30日(月)までに旅行をお申込みいただきましたら、予約1件につきQUOカード1,000円分をプレゼントいたします。ただし、基本旅行代金の総額が3万円以上の場合のみとなります。ご予約時に「グッドライフを見ました」と必ずお申し出下さい。ご予約お待ちしております。

九電旅行サービス (九電産業株式会社 旅行部)
観光庁長官登録旅行業 第1879号

☎ 092-731-4891 <http://www.qdentravel.com/>
〒810-0004 福岡市中央区渡辺通2-1-82 電気ビル本館1F(宮崎銀行のお隣)
〇 10:00~18:00(電話受付 9:00~18:00) 〇 土日祝・12/29~1/3




グランガー・テン福岡浄水



〒810-0022
福岡県福岡市
中央区薬院
4丁目13番17号

お問い合わせ

 0120-282-600


<http://www.kyuden-gl.co.jp/>

九電ケアタウン



〒811-3214
福岡県福津市
花見が丘
3丁目28番2号

お問い合わせ

 0120-290-873

<http://www.kyuden-goodlife.co.jp/>

グランガー・テン熊本



〒860-0846
熊本県熊本市
中央区城東町
4番7号

お問い合わせ

 0120-87-5588

<http://www.kyuden-glk.co.jp/>

グランガー・テン鹿児島



〒890-0063
鹿児島県鹿児島市鴨池
1丁目55番10号

お問い合わせ

 0120-80-0766

<http://www.kyuden-glkago.co.jp/>

■ 九州電力グループ ■

株式会社 キューデン・グッドライフ

〒810-0022 福岡市中央区薬院4丁目13番17号 TEL 092-524-0051 FAX 092-524-0061 <http://www.kyuden-gl.jp/>

2013年7月発行