

こんにちは、ヘルパーの安川です。
日々暑くなっていく毎日ですが、私は毎朝・夕に犬の散歩に行ってます。
軽い運動の後に牛乳を飲むと、増血作用があり、熱中症予防になる様なので散歩後に飲んでます！
皆様も熱中症には十分気を付けてお過ご下さい。

クローバーケアセンター 安川 佳菜



高齢者のエアコン控えに要注意！

◆親がエアコンをつけたがらない！

猛暑日が続き、室内での熱中症予防の観点から、ためらわずにエアコンを使用することが呼び掛けられています。しかし、大手家電メーカーによる、高齢の親をもつ子ども世代（東京・大阪在住の男女600人）への調査によれば、『夏場、積極的にエアコンを使用していない高齢者』が13.0%おり、親にエアコンをつけるよう促したことがある人は74.4%、そのうちの63.8%は親がそれでもつけたがらず『困っている』とのことです。

◆そもそも、暑いと感じていない！？

エアコンを控える理由としては、節電（節約）のほかに、「冷えすぎるから」・「体に悪いと思うから」・「直接風が体に当たるのが嫌だから」という理由が多いようです。

高齢になると暑さを感じる感覚が鈍くなります。また、内臓の機能が低下していると体温の調節が上手くできないこともあります。

高齢者にエアコンをつけてもらうためのポイント

●デジタル温度計や注意書きを目につくところに置いて、視覚的に訴える。

～気候変動により、昔と違って今は気温が上がっていることを理解してもらうことも大事です。視覚的に訴えることで、高齢者自身に暑さを感じにくくなっていることを理解してもらうこともできます。

●「エアコンはつけっぱなしでいいんだよ」と周囲の人々が繰り返し伝える。

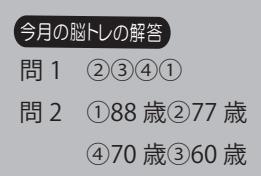
～「オンオフを繰り返すよりつけっぱなしの方が電気代が安くなる」などと、いろいろな人から繰り返し伝えてもらいましょう

●ポジティブに伝える。

～「エアコンをつけないとダメ」ではなく、「いつまでも元気でいてほしいからつけて」など。お孫さんや、ケアマネさん・ヘルパーさん等から言ってもらうのも有効です。



令和5年
(2023年)
8月号
vol.156



簡単♪一品料理

☆☆武のどんぶり☆☆ ＊＊照りトロなす丼＊＊

- なすは1cm程度の薄切りにして、片栗粉を両面にまぶす
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、なすを入れて焼き色がつくまで焼く
- 上下を返し、1分程度焼いたら☆を加えてからめる
- 器にごはんを盛り、なすをのせる。細ねぎをのせ完成



◆材料(2人分)

- なす・・・3本
- 片栗粉・・・適量
- あたたかいごはん・どんぶり 2杯(400g)
- サラダ油・・・大さじ2
- 細ねぎ(小口切り)・・・適量
- ☆の調味料
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ2
- すりごま・・・大さじ1

今月のコネタ

●じつはリモコンに原因が！？

高齢者にエアコンをつけてもらうための 隠れたポイント



高齢者が自身で「エアコンを使いたい！」と思っていても、じつは「操作方法がわからない（風向きや風量の調節方法がわからない）」、「どのボタンを押せばいいのかわからない（ボタンが小さくて見えない）」、「家族に聞くのは面倒（恥ずかしい）」という場合があるそうです。

操作方法を簡単にメモした紙を用意したり、よく使うエアコンのボタンにシールで説明を貼ったりと、さりげな～い援助で、エアコンを使ってもらうきっかけになるかもしれません。

今月の脳トレ

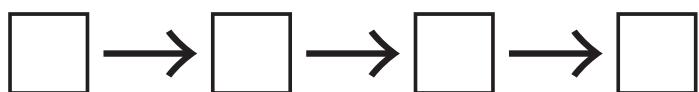
順番並べ替え ドリル

問1 50音順で早い順にならべよ

- | | |
|----|----|
| ①ら | ②た |
| ③に | ④め |

早い

遅い



問2 長寿のお祝い年齢が高い順に並べよ

- | | |
|-----|-----|
| ①米寿 | ②喜寿 |
| ③還暦 | ④古希 |

高い

低い



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

