

# オキドキニュース 九月号



二十四節季

白露	九月七日	秋の気配が深まり、露の量も多くなる。
秋分	九月二十三日	春分から半年目、昼と夜の時間が同じ。

## 正一位岩走神社例大祭

あきる野市は歴史ある神社が多く、九月には各地区でお祭りが行われます。地元あきる野市伊奈で例年行われている正一位岩走神社例大祭を紹介します。

正一位岩走神社は、平安の末期に、信濃国伊那郡の住民十二名が当地に来て一村を開き、信濃国総領守の戸隠神社の手力男命（たちからのおみこと）を勧請しました。その後、数年を経て稚日女尊（わかひるめのみこと）と棚機姫命（たなばたひめのみこと）を祀る。光格天皇の御代（一七九四年）に、正一位という神階の最高位を許され、正一位岩走神社と改称したとされています。

正一位岩走神社例大祭は例年、九月中旬の土曜・日曜に行われ、三五〇年余りの歴史あるお祭りです。

正一位岩走神社例大祭では、昼に渡御（ときよ）した神輿の二団として、先頭に先祓い鉾四本、十二基の町内神輿の後に木遣り音頭に囃された獅子頭が二つ続き、太鼓車・神社神輿・山車二台・囃子車四台が続いて町内を一団となつて巡行します。夕方、暗闇の中に宮入がなされ盛り上がりは最高潮となります。

## 丼丼めぐり「タイピーエン丼」

太平燕（タイピーエン）は肉、魚介類、野菜などを春雨とあわせたスープで熊本県中部地方の郷土料理です。

今回は、太平燕（タイピーエン）を御飯に載せて丼で提供します。是非、ご賞味ください

9月3日(火)  
昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。ご提供するものとは異なりますのでご了承下さい

### 《総務課より》

利用料のお支払いは毎月二十日までになつておりますのでご協力ください。

尚、窓口でのお支払いは「年中無休」・「午前九時～午後四時」となっております。宜しくお願い致します。

## 衣替えの季節です！

九月に入り、朝夕の冷え込みも増して来ましたが、そろそろ衣替えとなりませんが、その際には、全ての衣類に名前を記入して頂きますようお願い致します。

また、当施設は、限られた居住空間の中で、ご利用者の皆様に「ご利用いただいております、床頭台以外の場所に衣装ケース・荷物等を置かれます」と、「利用者様の移動の妨げになります。衣類」クラブの作品」など、頻繁にお使いにならない品物などは、この機会にお持ち帰りをお願い致します。



## 介護保険証更新手続きはお早めに

「利用者のお住まいの区市町村から、有効期限二ヶ月前に介護保険証の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている介護保険（変更・更新）認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに区市町村に提出下さい。更新手続きが遅れて、認定有効期限が過ぎてしまいますと、要介護度が決まらないために、保険請求・利用料請求・今後のように生活されたいのかなどの支援が出来かねます。尚、介護認定の結果「要支援」と認定された場合は、介護保険上、入所の継続が出来ず退所となりますので、介護保険更新手続きは、必ず期限内にお願い致します。

## 残暑でも意外と多い！

### 9月の熱中症

9月と聞くと夏が終わり、秋が来たと思つてしまいがち、暑さ対策を怠つてしまいがちですが、秋や冬でも熱中症になることはあります。ここでは、常に対策を怠つてはいけません。ここでは、9月に注意したい「かくれ脱水」について紹介致します。

「かくれ脱水」とは、脱水症になりかけているのに、目立つ症状がなく、本人も周囲の人も気がつかず、対策をしないまま重篤な症状に進むこともあります。特に高齢者は、体内に貯めておける水分量が少なく脱水症になるリスクが高く、「かくれ脱水」になることがあります。

「かくれ脱水」は、本人も周りの人たちも気づきにくいいため、「かくれ脱水」を見逃さず効果的に対策ができるように変化を知っておきましょう。体や行動にこのような変化があらわれたら、「かくれ脱水」、つまり軽度の脱水症かもしれません。

- 身体的な変化】
- 汗をかく量が減った、皮膚や脇の下が乾燥している、手の甲の皮膚をつまんでもすぐに元に戻らない
  - 爪を指で押した後、白から元の色に戻るのに3秒以上かかる

## 結核検診のお知らせ

当施設では、入所中のご利用者様を対象に、東京都結核予防会による「集団結核検診」を左記の日程で行います。

当日は、一階のデイルームを使用して衣服の着脱を行い、レントゲン検診車への誘導を行います。また、駐車場の検診車との往復はエレベーターにて移動いたしますので、老健入口付近が混雑する場合がございますのでご了承下さい。

日時 九月二十八日（土曜日）

九時三十分～十二時まで

場所 オキドキ駐車場



- 唇や口の中が乾燥している、舌の表面に光沢がなく赤味が強い
- 手足の指先が冷たく血色が悪い
- 尿の回数と量が減り、色が濃くなった
- 頭痛や筋肉痛がある
- 便秘気味になった
- 微熱がある

### 行動の変化】

- ポーツしたり、ウトウトすることが増えた
- 食欲が落ちてきた熱中症へと近づく悪循環におちいる危険性があります。



最近、疲れやすくなった、夏バテで食欲がない、と言ったことがあれば、実は、「かくれ脱水」かもしれません。この状態を放置していると、脱水が進んで熱中症へと近づく悪循環におちいる危険性があります。

「かくれ脱水」という微妙なサインを見逃さないことが重要です。周囲の気配りと見守りで、高齢者を熱中症から守りましょう

「かくれ脱水」は熱中症の入り口。万一、これらの症状に気づいたら、脱水が進まないように対処しましょう。

- こまめな水分補給と暑い環境を避ける。
- 室温二十八度、湿度七十%を超えない