

治癒力を高めて、カラダ&ココロ元気

平成24年9月24日発行 通巻316号

毎月1回 24日発行

Health Today

2012.October
[ヘルストウディ]

10

健康＆栄養＆医療に
関する処方せんを
お届けします

特集2 “暮らし環境”を見直せば寿命が延びる
アトムかドラえもんか!?

ここまで進化した
**介護ロボットの
最新技術**

特集1 食べて治癒力アップ

かゆい、皮膚がぼろぼろ……

それって
“大人のアレルギー”かも?



● インタビュー

活力の源は“食”にあり

樹木希林 女優さん

今月の
食材

さつまいも

さつまいもは食物繊維やカリウム、ビタミン類が豊富です。時間をかけてゆっくりと温度が上るように加熱することで、甘みが一段と増します。(農林水産省ホームページより)

↑お名前の押印などにご利用ください

詳しく知れば安全 ハチ対策について

秋

になると、毎年発生するハチによる被害。死者も出ているので、気をつけたいところ。

そこで、長年東京都八王子市役所でハチの駆除などに携わって

きた大槻忠男さんにハチ対策についてお話をうかがいました。

「ハチは暑さや日差しが苦手なため、通年森林に生息しています。

けれども、最近ではえさを求める都

心部にも移動してきているので、

場所を問わず注意が必要です。こ

れからの季節、特にハチが活発に

行動する曇りの日や、朝晩は要注意。

服装はハチが天敵である熊と

誤認しやすい黒や紺、青色の服は

避け、明るい色の服を着てください。

そして、帽子は必ず着用しま

しょう。また、香水や整髪料などの匂いを花と間違えて寄つてくる

ことがあるので、避けたほうがいい

ので、タオルなどを持って汗をこ

まめにふきとるように。防虫スプレー

レーも効果的です」

ハチと遭遇した時は、あせらないうことも大切です。ハチは自分の巣から4～5m以内に近づかない限り、人間を襲うことは少ないからです。ハチが周囲を旋回しても、手で追い払わず、巣から離れましょう。

「それでもハチが襲ってきた場合は、頭を抱え背を低くし、ゆっくり10～20m後ずさるか、地面に伏せ、ハチが過ぎ去るのを待つてください。また、刺された場合、数分以内に毒を絞り出し、冷水で患部を冷やします。その後10～15分安静にし、異常がなければ問題ありません」



ハチに刺されて怖いのはアナフィラキシーショック。自分にハチ毒アレルギーの抗体があるかどうかは病院で調べられます
©すーロン・Fotolia.com

高齢者の旅行の頼もしい味方 トラベルヘルパーとは？

ト

ラベルヘルパーとは介護の技術と旅行添乗員の業務知識を持ち、高齢者の旅行をサポートする人たちのことを言います。

具体的には移動中の介助や入浴および食事のサポートなど、利用者が安全かつ不便なく旅行を楽しめるよう、常に寄り添つた支援を行ってくれる心強い存在です。そういうサーサービスを行えるよう、トラベルヘルパーは座学のほか旅行介助実習を行い、介護と旅行両方の専門知識を学習しています。また、旅行計画を立てる際のアドバイスもしてくれる所以、旅行前からも頼りになります。

NPO法人日本トラベルヘルパー協会理事長の篠塚恭一さんは「旅行には行きたいけれど家族の手を借りてまで……」という人や、旅行に興味がない人も、旅行は認知症予防にもなるので、ぜひ利用してください。そのほ



トラベルヘルパーとともに、フランスのエッフェル塔前に。本人が行きたいという気持ちがあれば、たとえ地球の裏側への旅行でも利用できます

現在トラベルヘルパーは、全国36都道府県で利用することができます。利用には本人が旅行に行きたないと希望することや家族・主治医の同意が必要。気になる値段は要介護度によって異なるが、軽度なら1日2万1000円から。初めての利用の場合、相性などに不安がないよう数時間だけのお試しや、事前にトラベルヘルパーと顔合わせすることもできます。問い合わせは03-6415-6480(あ・える俱楽部)まで。

か、介護保険施設で暮らしている両親に親孝行したいという人にもおすすめします」と話します。