

夏場に気を付けたい「蚊」の対策。



由布市介護支援専門員 in summer! 協会だより

総会のご報告

令和5年6月9日(金)、由布市社会福祉協議会庄内事務所(ほのぼの市民交流室)にて、令和5年度通常総会を開催致しました。今年度の総会は会員の皆様方に参集での開催とし、出席・参加をお願いしておりました。委任状を頂くことで正会員の過半数を超えることができ、皆様のご協力もあり無事に総会が開催されました。



議事は第1号議案から第7号議案まで審議され、そのうちの第5号議案「令和5年度事業計画」においては、左記3項目についてご承認頂きました。

- ・ 研修や役員会の開催
- ・ ホームページを利用した広報活動
- ・ 県協会や各関係機関との連携活動

私達の声をより一層伝えていくためにも、更に団体加入を増やし、職業団体として力をつけていく必要があります。どうぞ今後とも、入会ならびに運営へのご協力を宜しくお願い申し上げます。

なお、この総会にあたり議長を務めて頂きました、特別養護老人ホームわかば苑副施設長の中尾明博様、大変お忙しい中、突然の依頼にも関わらず快諾して頂き、誠にありがとうございました。この場をお借りしまして、心より厚くお礼申し上げます。



また、協会役員であった副会長の吉田留美氏、同じく永富博氏が任期満了に伴い、役員を辞職されました。長年、役員として地域のため、介護支援専門員のために尽力して頂いた御二方、大変お疲れ様でした。

今後とも、ご支援・ご協力の程、どうぞ宜しくお願い致します。



編集部より

皆さん、こんにちは。
広報班編集部です。

今年度も様々な情報等を織り交ぜながら、年3回の協会だよりの発行を予定しております。内容の充実を図り、皆さんへより良い情報発信をしていけたらと思います。

どうぞよろしく
お願いします。



気になる
ウツサ

蚊に刺されやすい人は
O型の人は



血液型がO型の人は刺されやすいという噂がありますが、あれはあくまでも噂で、根拠はないそうです。

本格的な「夏」の到来となります。この時期に気を付けたいのが、「蚊」の発生です。そこで、「蚊」の性質について、広報班でちょっと調べてみました。「蚊」に刺されやすい方必見です。

刺されやすい人の特徴

体温が高く、汗をかきやすい人は刺されやすいようです。私は屋外での運動時、特に夕方に刺されることが多いです。また、「蚊」は色を識別できると言われており、黒などの濃い色を好む傾向にあるようです。

刺されないための対策

皆さんも訪問等で屋外に出る機会も多いと思います。普段の外出や屋外へ出る際は、あらかじめ対策をしておく方が良いでしょう。具体的な対策例は次の通りです。

- ・ 虫除けスプレーを散布、塗布する。
- ・ 白やグレーなどの薄い色の衣服を着用する。
- ・ 肌を露出しないようにする。

虫除け成分「ディート」とは

虫除けスプレーは、成分表に記載されている「ディート」の濃度が高い程、「蚊」を寄せ付けないようです。「ディート」とは、日本で初めて承認され、以降50年以上長く使用されている虫除け成分のことです。「蚊」などの吸血害虫は、人間や動物が発する炭酸ガス・温度・湿度・匂いなどを認識して、吸血源を感知します。「ディート」はこれら吸血害虫の感知能力を錯乱し、吸血行動を阻止する効果を持っています。これから虫除けスプレーの購入を考えていらっしゃる方は、「ディート」の濃度を確認してみてくださいいかがでしょうか。

赤く腫れて痛みを伴い、「イラッ」としてしまいます。そうならない為にも、予防と対策が必要ですね。肌を守る為にも、ぜひ参考にされてください。



協賛団体 順不同 敬称略 26団体

- 株式会社 アナザーウェイ
- 株式会社 ナガヨシ
- ブンゴヤエンタープライズ
- ベストケア宇佐
- スマイルライフ
- 医療法人 照臨会 佐藤医院
- 医療法人 人昭会 おざきホームケアクリニック
- 医療法人 人昭会 小規模多機能型居宅介護 玲音 庄内調剤薬局
- 医療法人 相生会 ごとう医院
- 医療法人 大分厚生会 川崎内科
- 介護老人保健施設 健寿荘
- 特定非営利活動法人 石城コミュニティースペース庵
- 特別養護老人ホーム 若葉苑
- 何松内科循環器科
- 有限会社 後藤企画
- 医療法人 慈愛会 岩尾病院
- 株式会社 みんなの家
- 酒井歯科
- 特別養護老人ホーム 白心荘
- 特別養護老人ホーム 温水園
- 有限会社 ウェルケア
- ゆずの木クリニック
- 湯布院調剤薬局
- 南由布クリニック
- 日本ケア・テック

協賛団体にご入会頂きましたこと、心より御礼申し上げます。

お問い合わせ

〒879-5434 大分県由布市庄内町庄内原 838 番地 8 小規模多機能型居宅介護 玲音内:秋吉
TEL: 097-582-2121 FAX: 097-582-3848 MAIL: yufucity.cm@gmail.com
ホームページ: <http://yufucitycm.wixsite.com/45000>

由布市介護支援専門員協会広報部発行

由布市に絶滅危惧種のあの鳥が出現!?

この鳥、皆さんは実際に見たことはありませんか？
コウノトリは大型の水鳥で、長く伸びた、太く黒いくちばし
が特徴です。
かつては日本各地に生息していたと言われていたのですが、明
治以降の乱獲や大戦後のほ場整備・河川改修による湿地の消
滅、そして農薬の使用等による餌となる生物の減少などのた
め、昭和46年の兵庫県豊岡市を最後に、野性のコウノトリ
は絶滅してしまいました。
コウノトリは水辺生態系の頂点に立つ生きもので、飼育下
では1日に約500グラムもの餌を食べます。

コウノトリってどんな鳥？

「何を撮っているのかなあ？」と思い窓から外を覗い
てみると、電柱に大きな鳥がとまっています。くちばしが
黒く、これまで見たことのない鳥でした。「何の鳥だろう？」
とは思っていたのですが、その日の夕方「コウノトリ」が飛
来したというニュースを耳にし、「ああ、あれはコウノトリ
だったんだ」と。



実体験

特別天然記念物
コウノトリが
由布市に飛来

今回皆さんにご紹介したいの
は、特別天然記念物で絶滅危惧
種に登録されている「コウノト
リ」が由布市へ飛来したとい
うニュースです。

5月16日、珍しく濃霧がかっ
た、なんだか映画にも出てきそ
うな、幻想的な朝でした。国道
210号線で車を走らせている
と、所々で車を停めて何やら写
真を撮る方が居たのです。

夏バテ知らずの体作りのために。

ポイント

Q 全国の
介護支援専門員の
平均年齢はいは？

年齢	割合
60歳以上	25.1%
30歳以上 40未満	5.7%
30歳未満	0.2%

突然ですが皆さん、全国の介護支援専門員の平均年齢はい
存じですか？
答えは53、3歳。
皆さんはこの年齢を知ってどう感じたでしょうか。
「思ったより若い!」「そんなもんかな?」「平均年齢高い!」
感じ方はさまざまだと思いますが、介護業界でも高齢化は
年々問題になっていきますよ。労働力の高齢化が進む中、仕
事に励むためには、自身の健康管理にも十分気を付けていか
なければなりません。

健康に大切な要素とは

健康的な体を作るためには、健康の三本柱である「運動」「休
養」「栄養」の3要素が不可欠です。このどれか一つでも欠
けてしまうと、体は上手く機能しません。
今年の夏は、各地で「熱中症警戒アラート」のニュースが
報道される毎日でした。猛暑の日々を過ごす中で、「体がだ
るい」「疲れが取れない」「食欲不振」等の症状を感じている
方が多いのではないのでしょうか。
そこで今回のテーマは「夏バテ」についてです。
夏バテしない体づくりのために、下記の6つのことに注意
しましょう!

カンタン! 夏バテチェック

- 体がだるい
- 食欲がない
- 微熱がある
- 頭痛、吐き気がする
- めまい、立ちくらみがある
- やる気が出ない
- 疲れが取れない
- 下痢、便秘
- 睡眠不足
- 大量に汗をかく



夏バテしないために 日常で注意すること

1. こまめに水分補給する
2. 温度差、体の冷やしすぎに注意する
3. シャワーで済ませず、湯船に浸かる
4. 睡眠環境を整える
5. 運動習慣をつける
6. 栄養バランスの良い食事を摂る

予防に効く たべもの十選

夏バテ知らずの体を作るた
めには、日々の生活習慣を
整えることが基本です。
今回編集部にて、夏バテ予
防に効果的な食べ物を調べ
て下図にピックアップして
みました。是非参考にされ
てみて下さい。



栄養バランスを考えた規則
正しい食事や運動不足の解
消、冷房や冷たい飲食物で
体を冷やしすぎないことな
どに気を付けて、まだまだ
続く暑い夏を元気に乗り越
えましょう!

なぜ由布市に?

コウノトリが野性下で生息するためには、餌となる生きものも含
め、たくさん生きものを育む豊かな自然環境が不可欠です。そ
のため、コウノトリがずっと留まっているのは、その地域の自然
がとて豊かであることの証明であり、そしてそれは、私達人間
にとっても住み良い環境であることを示しています。
今回のコウノトリが由布市に飛来してきたのは、この土地の餌が
豊富であることに気付いたからなのでしょう。ちなみにコウノト
リは、カエル、小魚、昆虫などの小動物を主食としています。
是非、この自然豊かな由布市に住み着いて、繁殖をしてほしいと
思います。

どこから来たのか

ニュースでは、兵庫県立コウノトリの郷公園・西田加奈さんがコ
ウノトリについて説明をされていました。野性のコウノトリは現在
の日本において295羽しか生息しておらず、その全ては番号で管
理をされているそうです。餌場を求めて全国各地を飛び回るコウノ
トリ。
今回九州の大分県に飛来してきたのは、島根県生まれの3歳のメ
スと、兵庫県生まれの4歳のオスと
いうことです。
連れ添い行動と呼んでいるそうですが、この2羽が夫婦なのか彼氏彼女
なのかはわかっていません。



我々、介護支援専門員も「絶滅危惧種」と
ならないように、日々、高齢者の方々の為
に邁進していきましょう。
少しでも、介護支援専門員資格を取得する
方が増えていくと良いですね。
またいつか、「コウノトリ」と出会えます
ように。

