

ケアフル通信

令和元年 6月 No.61



ケアフル訪問看護
リハビリステーション 発行
TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571
介護保険事業所番号 2161290057

梅雨から夏に向けての体調管理



梅雨が控えています、夏もすぐにやってきます。

暑さのために夏の食事は偏りがちになり、低栄養状態に陥る可能性があります。ちょっとした油断で、脱水症状になりやすく、食欲不振から体力低下など、夏バテになり体調を崩しやすくなります。

栄養バランスの取れた食事を摂り、「何だか疲れたな」と思ったら、無理をせず休息をとりましょう。

★十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠をきちんととるようにします。
寝苦しさなどで夜間の睡眠が十分にとれない場合は、
昼寝で補うことも大切です。



★程よい室温調整を

高齢者の方は若い人に比べ体温の調節機能が低下している事が多く、熱中症になりやすい傾向があります。
若い人には耐えられる位の室温でも、高齢者にとっては熱中症を誘発する室温というのはよくあります。
周りのご家族などがこまめに室温調節に気を配ってあげましょう。



★十分な水分補給を

人間の体の50~90%は水分で出来ていますが、65歳以上の高齢者では50~55%と減少していきます。
また、何もしなくても1日に2300mlもの水分が奪われていきます。特に高齢者の方は1日コップ(200ml)7~8杯の水分をこまめに摂りましょう。



★タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質（肉・魚・卵豆腐などの大豆製品）や、疲労回復効果の高いビタミン中心（豚肉・レバー・うなぎ・胚芽米・豆類）がおすすめです。



★食欲増進の薬味

暑さで食欲も減退しがちになりますが、薬味には胃に適度な刺激を与えて胃液の分泌を活発にし、食欲を増進してくれます。

わさび・しそ・ねぎ・みょうが・唐辛子・からし・カレー粉・ゆず胡椒・にんにくなど



★夏野菜でクールダウン

夏野菜には体の熱をクールダウンさせる役目があり、ビタミンも豊富です。たくさん摂取するのはなかなか難しいので、野菜ジュースなどのするのもよいでしょう。

ゴーヤ・オクラ・トマト・きゅうり・なす・とうもろこし など

トマトは栄養豊富で、成分のリコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病などの予防にも役立つ有能な野菜です。



早めの対策で夏を乗り切りましょう！！

☆お気軽にお問合せください☆



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21