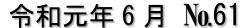
ケアフル通信





ケアフル訪問看護 リハビリステーション^{発行} TEL 0 5 7 4 - 4 9 - 7 5 7 0 FAX 0 5 7 4 - 4 9 - 7 5 7 1

介護保険事業所番号 2161290057

梅雨から夏に向けての体調管理



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。



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・カレ一粉・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☆



TEL 0574-49-7570 ケアフル TEL U3/4-49-7571 FAX 0574-49-7571

訪問看護リハビリステーション 岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21