

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ



NO 1706

これからの季節、梅雨は控えていますが、気温が一気に上がり、夏もすぐやってきます。夏の食事は、ふと気が付くと偏りがちだったり、低栄養になりがちです。ちょっとした油断から体力が低下したり、夏バテをしやすくなるため、高齢者にとって、食事は非常に大切です。

今回は、**これから迎える夏の過ごし方**について、ご紹介したいと思います

## ★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。

## ★程よい室温調整を行う

高齢者は、若い人に比べ体温調整機能が低下していることが多く、熱中症になりやすい傾向にあります。

こまめ温度計を使い、室温調整を行いましょう。

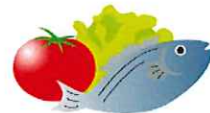


## ★十分な水分補給を心がける

高齢者は、喉の渇きを感じる時間が遅く、脱水症状になりやすいため、注意が必要です。喉の渇きがなくても、こまめに水分をとりましょう。

## ★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)がお勧めです。



## ★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。たくさん摂取することはなかなか難しいので、野菜ジュースなどにするのもお勧めです。 **ゴーヤ・オクラ・トマト・きゅうり・なす・とうもろこし**など

ご質問・相談はお気軽に!



牛島地域包括支援センター南寿園  
電話838-0304