



ほのぼの 南部包括だより

第157号 令和5年月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

色とりどりの七夕飾りを目にする季節になりましたが、お変わりなくお過ごしですか？
梅雨明けが待ち遠しい反面、茹だるような夏を考えるともう少し梅雨でも良いかな～と
思う今日この頃。でも、29日には4年ぶりに『ふくろい遠州の花火2023』が復活！夏の
夜空を彩る大輪の花火…たまや～今から楽しみ～（´▽`*）ウワ

高齢者の夏バテが急増

日本では夏の気温が上昇傾向にあり、高齢者の夏バテ対策の重要性も増えています。夏バテの原因は暑さで体力を消耗し、慢性的に疲労がたまることとされており、食欲不振などの不調を感じます。中でも高齢者は体調の回復に時間がかかりやすいため、注意が必要です。



高齢者は夏バテのサインに気づきにくく、症状が悪化しやすいといわれています。年を取ると暑さやのどの渴きを感じづらくなり、水分補給の回数が減る傾向があります。また、体温調節機能や体水分量も低下しているため、夏バテになりやすいのです。高齢者は体力や免疫力が低く、一度体調を崩すと治りにくいいため、重症化リスクも高まります。

◆ 日頃から心がけたい高齢者の夏バテ予防策 ◆

① 適度な運動

体力をつけ、自律神経を整えるためには有酸素運動が効果的です。散歩やラジオ体操など、少し汗ばむ程度の運動を毎日の生活に取り入れましょう。

② 湯船につかる

クーラーの効いた室内と外の温度差で自律神経が乱れ、夏バテになることもあります。入浴すると自律神経が整い、代謝が高まって汗をかける身体にもなれます。ただし、汗で水分を失いやすいので、入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう。

③ 快適な室温と温度を保つ

部屋の中は室温28℃以下、湿度60%以下を目安に保つようにしましょう。暑さを感じにくい高齢者はクーラーをつけるタイミングが遅れがちです。見える場所に室温計を置き、28℃になったら必ずつけましょう。

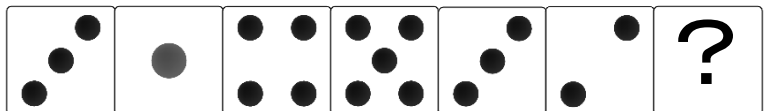


認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



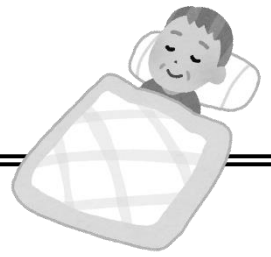
一番右側の？には、サイコロのどの目が入るかな？

認知症予防には、野菜や青魚を中心にバランスのとれた食生活が大切です！



④ 良質な睡眠をとる

人は眠ることで疲労を回復しているため、十分な睡眠時間の確保が大切です。なかなか夜寝付けない方は、昼寝で補っても構いません。



夏バテに効果的な食事

◆1日1.2Lの水分補給を目指す

私たちの体は1日に2.5Lもの水分を失っています。食事に含まれる水分や体内で作られる水の量を合わせると1.3L。残りの1.2Lは飲み水から摂取する必要があります。

◆タンパク質で丈夫な身体づくり

夏バテに負けない丈夫な身体作りには、タンパク質が欠かせません。暑い季節を乗り切るために、肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。

◆ビタミン・ミネラル・クエン酸で疲労回復

ビタミンの中でも、疲労回復のカギになるのはビタミンB1です。糖質をエネルギーに変え、疲労を回復する働きがあります。ビタミンB1の吸収を良くする長ネギやニラ、生姜などの香味野菜と一緒に食べることがおすすめです。

ミネラルも疲労回復に効果的ですが、汗と一緒に排出されるので夏場は不足しがちです。骨粗しょう症の予防にもなるので、普段から意識して摂取しましょう。

酸味成分のひとつ、クエン酸は疲労物質である乳酸を分解、排出してくれます。食欲増進にも役立ち、食の細い高齢者の夏バテ対策に重宝するでしょう。



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



7月18日(火) 9:30~11:30

田原農村総合管理センター

8月8日(火) 9:30~11:30

袋井南コミュニティセンター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

◆7月25日(火)10:00~11:30

◆8月22日(火)10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター



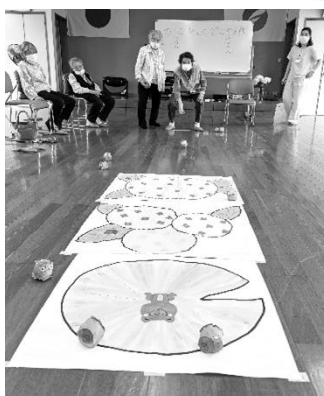
【袋井南部地域包括支援センターより】

包括は地域の活動を応援！



地域ではサロンや居場所、でん伝体操など、様々な活動が行われています。

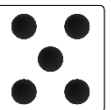
包括は、そうした活動時に脳トレを教えて欲しいな～、認知症のことを知りたいな～、ちょっと相談したい…などの声にこたえるため、活動へお邪魔しています。何か困ったことがあったら、ぜひお声掛けください！



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？



前の2つのサイコロの合計が次のサイコロの目になります。6を超えると、6を引いた数が次のサイコロの目になります。