

西部地域包括支援センター 愛全園

2013年 7月号
平成25年7月1日

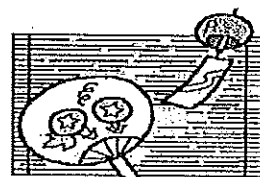
センターだより

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

夏の日差しを強く感じる季節となりました。食欲が落ちている方は、さっぱりとしたものばかりに頼らず、バランスの良い食事をするように心がけましょう。

また、蛍の飛びかう頃になりました。ちょっと蛍をみながら夕涼みなどはいかがでしょう。

今月のお知らせ



食生活を考える会「楽しい夢のあるおいしい食事～楽夢食」

内 容: 「上手に食べて夏を乗り切ろう」をテーマに、正しい食べ方のコツを学びます。(医師による講座、調理実習など)
日 時: 平成25年7月13日(土) 午後2時から4時
場 所: 愛全園
定 員: 40名(申込順)
参 加 費: 300円
申 込: 7月1日から愛全園 電話 541-3566

認知症サポーター養成講座

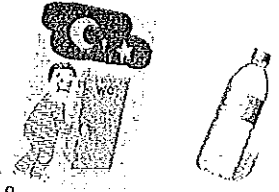
内 容: 認知症を理解し、認知症の人との接し方を学びます。
日 時: 平成25年7月20日(土) 午後1時30分から3時30分
場 所: あいぽっく
定 員: 50名(申込順)
参 加 費: 無料
申 込: 7月2日から社会福祉協議会 電話 544-0388

熱中症を予防しよう！

水分補給を忘れずに！

のどの渇きを感じないからいいや。
夜中にトイレに行くのイヤだからいいや。
こんなことありませんか？

高齢者はのどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすいといわれています。
また、10人11人は夜寝ている間に熱中症になっています。
昼だけでなく夜も、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう。



コーヒー・紅茶、緑茶にはカフェインが含まれています。
カフェインには利尿作用があるので、摂りすぎると尿の量が増えて、
体の中の水分や塩分が少なくなってしまうことがあります。
また、甘い飲み物は、糖分の摂り過ぎになり、体の不調を招きます。



季節を問わず、普段の生活の中での水分補給は、カフェインの少ないお茶
(麦茶・甜茶・杜仲茶・ハーブティ等)か、お水がおすすめです。

汗をたくさんかいた場合は、適度な塩分も必要ですが、高血圧の人等は、塩分を摂り過ぎる事
で、血圧があがってしまう危険があります。日本人は、普段から塩分を摂り過ぎている傾向があり
ますので、普段は意識して塩分を増やさなくても良いでしょう。

主治医がいる人は、主治医にも相談しましょう。

外出時の注意

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、汗など体から熱を逃す機能も低下しています。
外出時にはこのようなことに気をつけましょう。

- * 日傘・帽子を利用する。
- * 通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着る。
- * 日陰を利用する。
- * こまめに休憩する。
- * 天気の良い屋下がりの外出はできるだけ控える。



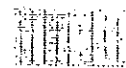
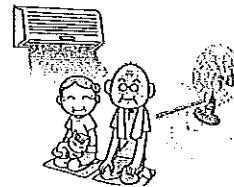
部屋の中でも注意しましょう！

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。
室内に熱がこもらないように対策しましょう。

- * 扇風機やエアコンを使って温度調整する。
- * こまめな換気・すだれ・打ち水など。

エアコンの温度は24℃以上28℃未満。風が直接体に当たらないように、
扇風機も使って部屋の空気を循環させると良いでしょう。

エアコンがない。壊れているなどの理由で使えない場合は、
シャワーや冷たいタオルで体を冷やすことも効果的です。



無理のない活動や、栄養バランスの良い食事、定期的な受診、
休息など、日頃から体調を整えておくことも非常に重要です。

熱中症を予防し、暑い夏をすこやかに乗り切りましょう！

