

第9号

おれんじカフェ通信

令和5年6月発行



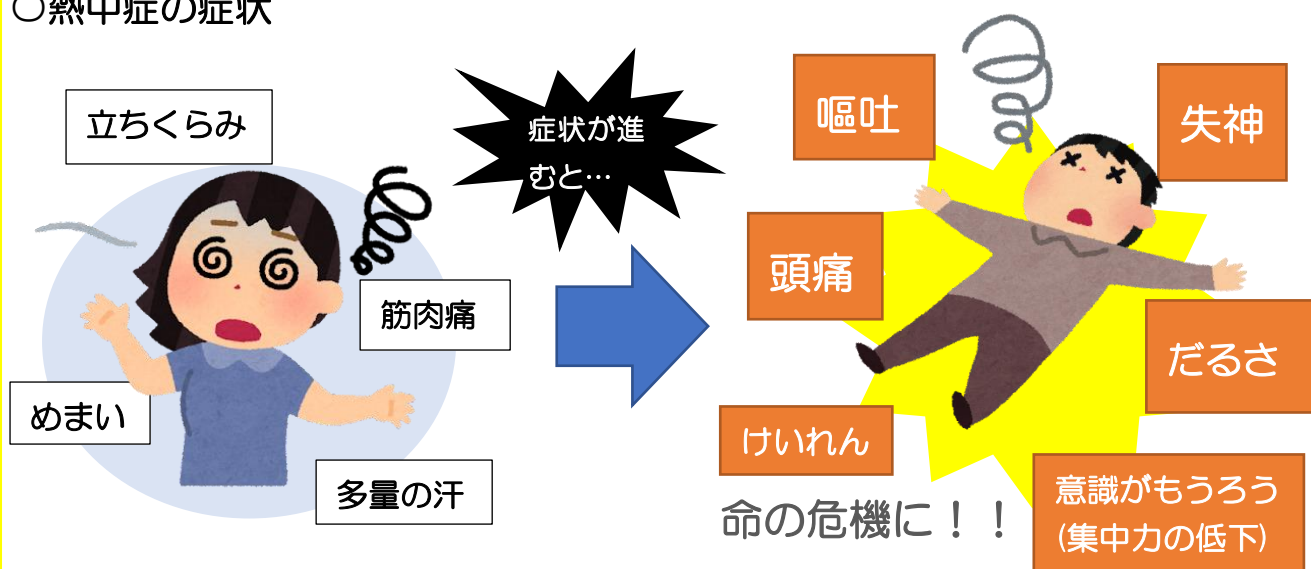
木々の緑も濃みを増すこの頃、いかがお過ごしでしょうか。今年は春の段階から暑い日が多く見られましたね。これからの季節さらに暑くなることが予想されます。今回は「夏の健康」のテーマに夏を元気に乗り切る上で重要な点をご紹介します。

熱中症 に要注意！

○熱中症とは？

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内で何もしていない時にも発症し緊急搬送されたり、場合によっては死亡する場合もある恐ろしい症状です。

○熱中症の症状



高齢者の方は特に熱中症に注意が必要です！こういった症状にならないよう予防することが重要となります！

○熱中症予防のために

熱中症の予防のおさえるべきポイントは、以下の2点のみです！

①こまめに水分補給をしましょう！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給してください。

- 目安としては、「1 時間ごとにコップ一杯」
- 入浴後や起床後にもまず水分補給を
- 大量に汗をかいた後は塩分も忘れずに



②暑さを避けましょう！

- 暑い時は、無理をしない！
- 日陰等涼しい場所でこまめに休憩！
- 涼しい服装をする、外出時は日傘や帽子着用
- 扇風機、エアコンで室温を調節
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで身体を冷やす



○熱中症の応急処置

- ・エアコンの効いている室内や日陰など涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめて、体を冷やす
- ・水分・塩分などを補給



応急処置でも症状が改善されない、応答がおかしい、自力で水が飲めないなど様子見られた際は、ためらわず救急車(119)を呼びましょう！



しっかり食べて、夏バテ防止を！！



人の身体は、気温等に合わせて体温を調節していますが、夏は 30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

《夏バテ防止！疲労回復の食事のポイント》

①食事の基本、主食（糖質）+主菜（たんぱく質）+副菜（ビタミン・ミネラル）を意識しましょう。

1日3食、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく組み合わせて、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

②ビタミンB1 補給を忘れずに摂りましょう。

ビタミンB1 が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱、生姜など）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1 の吸収率がアップします。

③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。

胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。

④クエン酸を含む食品を取り入れましょう。

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

例えば・・・



生姜焼き

（豚肉＋玉ねぎ＋生姜）



ゴーヤー
チャンプルー

（大豆＋豚肉）



胡麻和え

（ごま＋ほうれん草）

参考：国立療養所 栗生楽泉園 栄養管理室 「楽食だより」 H27 年 8 月号

川内村の

お宝村人発見！！



村在住のすごい人を紹介していくこのコーナー。第1回は5区在住の佐藤武さんです。武さんは家の畑に様々な花を植えています。伺った5月下旬は、アヤメ科の「ジャーマンアイリス」の植替えの真っ最中でした。「道路を通りかかる人に見て欲しい」と優しい表情で語っていた武さん。来年は綺麗な「ジャーマンアイリス」が川内村の初夏を彩ってくれそうです。



佐藤武さん
日傘の帽子
がトレード
マークです



上の写真がジャーマンアイリス、右のピンクの花がカルミアです！

編集後記

これを読んでいただき、夏を元気に乗り切っていただけたら幸いです。



歌川 英志

高齢者の総合相談窓口 川内村地域包括支援センター

979-1202 川内村大字下川内字坂シ内 133-5

TEL:0240-38-3222 FAX:0240-39-0556

E-mail : hokatsu@kawauchi-shakyo.or.jp



所長
介護支援専門員
渡部 恵美



看護師
介護支援専門員
猪狩 美幸



生活支援
コーディネーター
高野 ひろみ