

# おりづる

上杉在宅介護  
支援センター  
通信  
平成29年夏号



本格的な夏を迎えましたが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。  
急な気温の変化に体がついていかず、体力を奪われ体調を崩しがちになりますが、夏本番から残暑の季節まで高齢者の健康管理について紹介します。



高齢者の夏の健康で心配なのが熱中症です。  
高齢者の熱中症は、むくみ(浮腫)とも大きく関係しています。  
夏の時期のむくみには水分の摂り過ぎとは正反対の“体内の水分不足”つまり脱水が原因で起こる場合があります。体内の水分が足りなくなると、その水分不足を補うために細胞内にある水分を外に出すようになります。そして、この外に出た水分がむくみの原因となるのです。  
『喉が渴いたと感じる前の水分補給』と言いますが、脱水症状は自覚なく進んでいる場合がありますので注意が必要です。熱中症予防のポイントをご紹介します。

## ●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に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

高齢者の熱中症発症の60%は室内にいる状態で発症しています。エアコンと扇風機を併用して快適な室温調整に気を配りましょう。

## ●十分な水分補給

水分は“少量をこまめに”摂るようにすると、体にしっかりと吸収できます。

## ●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。

## ●運動をする習慣を作る

定期的に運動をして汗をかく機会をもうけることで、体内にこもった熱を汗で効率よく下げることができるようになります。脚(足)をしっかり温めてリラックスできる「足浴」も効果的です。

熱中症にならないために、そして「かくれ脱水」が原因で足がむくんだりしない様に予防に取り組みましょう。暑さ厳しきおり、皆さまのご健康をお祈りいたします。

日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す「上杉在宅介護支援センター」へご相談がございましたら・・・

内科佐藤病院となりオオノビル5階へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215    ・FAX 022-713-3376