

あさか訪問通信

H30.6月号

高齢者の 夏の生活 3つのポイント

熱中症は、日中
だけではなく、
就寝時にも注意が
必要ですよ。

熱中症・脱水に注意!!

熱中症は、屋外でレジャーやスポーツをしている時に発症するものだと思いませんか？毎年、猛暑の時期になると、**熱中症で救急搬送される“高齢者”**が後を絶ちません。実は、屋外で動いている若者よりも、屋内で過ごしている高齢者こそ、熱中症には注意が必要なのです。

体内の水分量の違い

乳幼児

おとな

高齢者

70%

60%

50%

年齢を重ねると、体内の水分量は徐々に少なくなっていく。高齢者は、体内の水分量が少なくなっている上に、「**体温を調節する機能**」や、「**発汗機能**」が低下していることにより、脱水を起こしやすいと言われています。また、喉の渇きを感じにくくなり、水分の摂取量が減ってしまうことも原因の一つです。

熱中症・脱水を予防するためには？

- ① 喉が渇いていなくても、水分補給をしましょう。
- ② 就寝前はコップ1杯のお水を飲みましょう。
- ③ 状況に合わせて**経口補水液**を活用しましょう。



経口補水液
OS-1
(オーエスワン)

※水分補給がおっくうにならないよう、机の上など常に目の届く場所に、コップやペットボトルを置いておくといいですよ◎



低栄養に注意!!

タンパク質を摂ろう!

暑くなると、夏バテによる**食欲の低下**や、さっぱりした食べ物を好む関係で「今日はそうめんを済ませよう」という日も増えてくるかもしれません。

このような生活を続けていたら、高齢者はあっという間に**低栄養**になってしまいます。高齢者の低栄養は、体力が落ちるだけでなく、**床ずれ**や、**下痢**や**便秘**などの**胃腸障害**を引き起こす**原因**となります。体を維持するためにはお肉やお魚などの「**タンパク質**」が不可欠です。



この時期なら調理に時間がかからない献立として、薄切りにした赤身の肉を網焼きにして、蒸した夏野菜とともにポン酢などでさっぱりといただきます。蒸したささみを割いて三つ葉や水菜などの青物と和え物にすると、**少量でも満足する献立**になります!



筋力・筋肉量低下に注意!!

暑いと外を歩く機会が減って**運動不足**になりやすく、高齢者では筋力や体力が低下してしまうことも少なくありません。その為、**室内で簡単にできる運動を行って、体力の低下を防ぐ**ことが大切です。ただし、運動を行う際には必ず「**栄養状態が整っていること**」、「**一度にたくさんの運動を行わないこと**」を守ってくださいね。



スタッフの 近況



院内にて歯周外科治療の勉強会。
豚の解剖をして、外科処置や移植の練習を行いました。



医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック