

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。

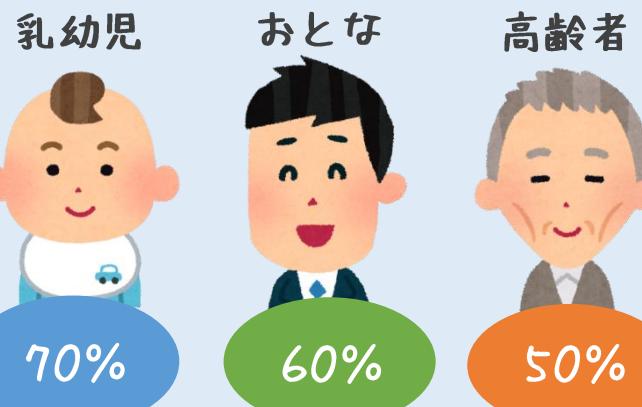


熱中症・脱水に注意!!

熱中症は、屋外でレジャー・スポーツをしている時に発症するものだと思っていませんか？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



年齢を重ねると、体内的水分量は徐々に少なくなっています。高齢者は、体内的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 喉が渴いていなくても、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。

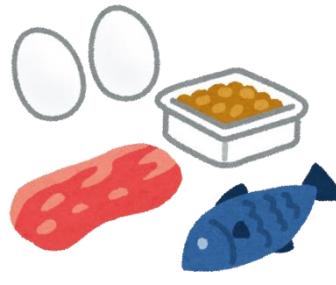


経口補水液
OS-1
(オーエスワン)

※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良いですよ◎

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「今日はそうめんで済ませよう」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る献立として、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いたいたり、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・歯デンタルクリニック