

「熱中症」を食事で予防しましょう！

高齢になると熱中症にかかりやすくなりますが、それはなぜでしょうか？理由として以下の4つがあります。

- ✓ 体内の水分量が少なくなり、脱水症状に陥りやすいため、体内の水分量が少ない
- ✓ 体温調節機能が落ち、うまく機能しなくなる。
- ✓ のどの渇きを感知する「口渇中枢」が鈍くなり、暑さやのどの渇きを感じにくい
- ✓ 暑さで食欲が落ちやすく、さらに老化によって食事量が減る傾向にあるため**栄養不足になりやすい**

栄養不足になりやすいことも熱中症になりやすい理由のひとつにあるんですね。

予防に必要な栄養は、ナトリウムやカリウム、ビタミンC、ビタミンB1などです。そしてさらに重要なのは、タンパク質をしっかりとること。なぜなら人の体で最も効率よく水分を蓄えられるのが、筋肉だからです。

まほろばの食事は管理栄養士が考えた献立のもと、自社厨房で作ります。もちろんタンパク質をしっかりとっていただけるよう提供しています。利用者様からもご好評いただいております！ぜひご賞味ください。

津島ショートステイ

1泊からでも受け付けております
日中は看護師がおります。
ぜひお泊りください。



レクリエーション



ビーチボールサッカー★

いつもの様子



脳トレや塗り絵
を頑張りました。

制作

新しい作品づくりをスタート★



🎀🎀🎀🎀🎀
🎀 今月お誕生日の方々です！
🎀 おめでとうございます 🎀



いつもご協力いただき、大変助かっております！

訪問介護ステーションまほろばより

～睡眠について～

熱中症は高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ✓めまいや顔のほてり
- ✓体のだるさや吐き気
- ✓体温が高い、皮ふの異常
- ✓呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ✓筋肉痛や筋肉のけいれん
- ✓汗のかきかたがおかしい
- ✓水分補給ができない

予防にはこまめな水分補給と、暑さを避ける事が大切です。塩分を含む飲料を補給する、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使った温度調整をする、換気やカーテン、すだれで室内温度が上がらない工夫をする、こまめな体温測定、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用などが挙げられます。

のどの渇きを感じていなくても水分補給はこまめに、炎天下で過ごす時間を少なくするなど、十分に気を遣い熱中症に気を付けましょう。

訪問看護ステーションまほろばより

～アンガーマネジメント～

爪切りについて、一般的には整容の一つとして行われ、医療行為の外として扱われます。整容以外にも爪による皮膚の損傷のリスクや爪自体の損傷のリスク軽減に効果的です。

留意点としては、

- ①何回かにわけて深爪しないように少しずつ切る、ヤスリで仕上げる
- ②爪切りは個人用が望ましいが、使いまわす際はアルコール消毒がのぞましい
- ③基礎疾患に糖尿病等がある場合、爪や周りに異常がある時は医師等に相談

となります。爪の固い場合は入浴後の浸軟してる時に施行する、ニッパー型爪切りを使用するといったことが対策にあります。また爪切りに不安がある場合ははじめから爪やすりを使用すると切傷のリスクを避けることができます。無理せず快適に爪切りしましょう。