

令和4年8月

回 覧



御嵩町地域包括支援センター

包括支援レンジャーだよ!

夏バテを防ぎ、暑さを乗り切りましょう!

夏バテの原因と症状

1. 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
2. 暑さによる食欲の低下…栄養不足
3. 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



ポイント!

こまめに水分補給をしましょう!

人間の体の60%は水分です。普段の生活で、呼吸、汗、排泄で1日2.5Lの水分が失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



いつも以上に栄養バランスに心がけましょう!

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要です。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。豚肉、ウナギに多く含まれます。ビタミンCは、暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり風邪を引きやすくなったりします。(柑橘系の果物、パプリカ、ブロッコリーなど)



体の冷やしすぎに注意しましょう!

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



睡眠をしっかりとりましょう!

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。



お気軽にご相談ください

御嵩町役場保険長寿課高齢福祉係内

☎66-2002 (直通ダイヤル)



地域包括支援センターからのお知らせ



ひだまりカフェ(認知症カフェ)を各会場で開催しております。
お気軽にご参加ください！ 時間はすべて

今後の予定

10:00~11:30です。

①フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう！

8月17日(水)ふらっとハウス

8月31日(水)あっと訪夢

②腸内環境を整え、健康寿命を延ばしましょう！

9月13日(火)老人憩いの家

9月28日(水)防災コミュニティセンター



③バランスの取れた栄養で、健康寿命を延ばしましょう！

10月13日(木)上之郷公民館

10月18日(火)老人憩いの家

④お口の健康で、健康寿命を延ばしましょう！

11月10日(木)中公民館

11月16日(水)防災コミュニティセンター



お申込先:御嵩町在宅介護支援センター
☎67-8324

映画会のご案内

『徘徊 ママリン87歳の夏』

認知症をテーマにしたドキュメンタリー映画

日時:令和4年9月17日(土)13:30~(受付13:00~)

場所:御嵩町中公民館 3階大ホール

参加費:無料

※先着70名(事前申し込みが必要です)



お問い合わせ先:御嵩町地域包括支援センター
☎66-2002