

ほっとかん地域包括支援センターだより

平成27年2号



正しい水分補給で、

熱中症に負けず夏にむきあいましょう

高齢者は屋内で静かに過ごすことが多いので、大量の汗をかくことは少ないため、塩分や糖分の過剰摂取を防ぐために、スポーツ飲料などよりも、ナトリウム・カルシウム・カリウムといったミネラル成分をほどよく含んだミネラルウォーターで、水分補給をするのがおすすめです。軟水ベースのものであれば口当たりもやさしく、幼児や高齢者でも飲みやすいといわれています。水分は小腸で吸収されるのですが、冷たい水の方が胃を早く通過し、小腸に素早く到達します。カフェインを含むお茶は利尿作用があるため、汗よりも尿として水分が排泄されやすい傾向があります。

〈熱中症に負けない、1日の水分補給〉

朝 朝食は水分、塩分を適度に摂取し、血糖値を上げる働きがあります。朝食はしっかり食べましょう。

日中 個人差もありますが、のどの渇きを感じた時は、すでに脱水状態にあると言われていいます。特に高齢者の場合、感覚が鈍ってきますので、のどの渇きをあてにするのは避けましょう。

日中の水分補給の目安

- ・室内…30分～1時間ごとに1口～コップ半分
- ・屋外…30分ごとにコップ1杯
- ・運動や作業時…運動前にコップ1～2杯
- ・運動時…20～30分ごとにコップ半分～1杯
- ・運動後…30分以内に減少した体重分の水分を補給



夜 ～快眠をもたらす水分補給～

- ・寝る前に、水をコップ1杯飲む
- ・枕元にはミネラルウォーターを
- ・高齢者はのどが渇いていなくても努めて水分摂取
- ・寝る前に酒は飲まない



飲み物は体温より20℃以上低いとおいしく飲めると言われています。とはいえ、あまりキンキンに冷えた飲み物は胃に負担をかけるため、5～10℃くらいがベストでしょう。

水ばかりで飽きてしまうようであれば、清涼感のあるレモンやライムなどの柑橘類やミントなどのハーブを活用するのも良いでしょう。



逢妻地区家族介護交流会を 開催しています



5月の家族介護交流会は、9名の家族介護者の方々の参加がありました。ベテラン介護者さんから紙パンツについての情報提供があり、日常の介護について等活発な意見交換、交流がされていました。新規の参加者が3名ありましたが、スムーズに会になじんでいらっしやいましたので、これから参加希望の方も心配なさらずに是非ご参加ください。お待ちしております。

日程

9月17日(木) ・ 10月22日(木) ・ 11月19日(木) ・ 2月18日(木) ・ 3月17日(木)

※ お好きな開催日に参加いただけます。

会場 西部コミュニティセンター 2階会議室(豊田ほっとかん)

時間 13:00~14:00

対象者 逢妻地区にお住まいで、家族の介護を行っている方

※ 介護を受けている方の同行については、必ず事前にご相談ください。

内容 お茶とお菓子を囲んでの座談会形式です。 **費用** 参加費無料

ほっとかん地域包括支援センターは
逢妻地区で暮す65歳以上の方の介護・福祉
健康・医療等の無料総合相談窓口
豊田市からの委託事業ですので
安心してご相談ください。

☎ 0565-36-3006

