

今年も暑い季節が来ました！気を付けよう！熱中症!!

熱中症で特に気を付けたいのは乳幼児と高齢者です。

乳児や幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし大人と比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では、短時間で体温が上昇し、生命に危険が及ぶこともあります。



高齢者の特徴は、

- ☆身体感覚がにぶくなり、暑さや、喉の渇きを感じにくい。
- ☆身体の中の水分が不足しがちになっている
- ☆体温調節が遅れがちで、身体の中に熱がこもりやすい
- ☆食事が少なくなるとともに飲水量も少なくなる
- ☆トイレが頻回にならないように水分摂取を控える

高齢者は日頃からこまめな水分と塩分の補給を **医務室**

～夏の食習慣を見直して暑さを乗り切る！！～

強い日差しで体力を奪われやすいため、夏の体はエネルギー不足気味になります。夏バテを防ぐには、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です！特に不足しがちな3つの栄養素を意識してとるようにしましょう！

夏に不足しがちな栄養素

ビタミンB1...疲労回復作用

ビタミンC... ストレス軽減

たんぱく質...エネルギーのもとになる



水分補給
忘れずに

管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・橘井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyokai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**