



しっかり食べて低栄養予防

加齢に伴い食欲が落ちたり、食事の支度が負担になったりと、必要な栄養を取りづらくなります。1日3食しっかり食べるように、心がけましょう。

■肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を欠かさずに！

体に必要なたんぱく質の必要量(推奨量)は、65歳以上になっても変わりません。高齢期は消化吸収機能が低下する分、これまで以上に積極的にたんぱく質を取る必要があります。食事からしっかりたんぱく質を取りましょう。缶詰やレトルト、冷凍食品など、加工食品・保存食品なども上手に活用し、バランスの良い食事を心がけましょう。



また、体力や免疫力を落とさないよう、エネルギーの元となる糖質・脂質を適度にとることも大切です。なお、食事制限を受けている人は、主治医に相談しましょう。

☎ 介護予防センター (TEL)264・7270

暑くなる時期の「熱中症」や「エコノミークラス症候群」に注意！

新型コロナウイルス感染症感染予防のため、外出を控える生活が続いていますが、これからの暑い季節に向けて心配されるのが、熱中症です。

例年は、暑い季節になるにつれ、暑さに徐々に慣れる「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」が行われますが、ことしは外出機会が減っているため、汗をかいて体の熱を逃がす「夏の体」への準備が十分にされず、熱中症になるリスクが高まりやすくなっています。



また、マスクを着けて過ごす生活では、マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづらく、知らないうちに脱水が進むことも、熱中症になるリスクにつながります。

さらに、脱水状態で活動量が低下すると、心臓から遠い部位の血管で血の塊が作られやすくなります(エコノミークラス症候群)。その血の塊がはがれ、肺や心臓の血管に詰まることで肺塞栓症や心筋梗塞を起こします。しっかりとした水分補給と適度な運動で予防しましょう。

■ 高齢者の特徴

- 水分をためる筋肉量が少なく、体内の水分量が不足しやすい
- 喉の渇きや暑さを感じにくい
- トイレを気にして水分を控える傾向がある
- ※ 天気が悪い時期は外出機会が減り、特に活動量が低下しやすくなります。

■ 水分のとり方

- 1日当たり1.5ℓを目安に水分を取る
- 時間を決めて小まめに水分を取る
- 外出時も水筒やペットボトルを持参する
- 「寝る前だから」、「トイレが近くなるから」と水分補給を我慢しない



■ ふじみんぴんしゃん体操で適度な運動を

- ① つま先の上げ下げ
- ② 片足上げひざ伸ばし



※「ふじみんぴんしゃん体操」の詳細は、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



☎ 高齢福祉課 (TEL)262・9038