

支援は御“縁”から“始”まります。私たち3人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

発行 令和2年 8月号

暑い夏がやってきましたね。今年は暑さもですが、突然に降る大雨に驚きます。

暑くなくてもコロナ感染症は、まだまだ油断できません。
手洗い、うがい、マスクの装着、密にならないように人との距離を保って他者にうつさない、もらわない感染対策を続けましょう。



◆熱中症に注意◆

湿度が高く、暑い日が続いています。普段の夏以上に熱中症が心配されます。また、マスクをつけていると喉の渇きもわかりにくくなるので、喉が渇く前の水分補給が大事です。

30分～1時間毎など、時間をきめて水分補給をして脱水にならないように過ごしましょう。

～上手に栄養をとりましょう～

メタボリック症候群や生活習慣病を予防するために栄養のとりすぎに注意しましょう・・・は50歳まで。それ以降はむしろ“栄養不足”になりやすいのでしっかり栄養をとることが大事になってきます。

栄養不足になると心血管病だけでなく、肺炎などの感染症、骨折や認知機能低下をも引き起こす恐れがあります。栄養状態の良否は、健康寿命に大きく関わることもわかってきています。

10種類の食品のうち、毎日7種類以上を目安に意識して食べるように心がけていると自然にバランスよく栄養がとれるようになり、低栄養状態を予防できます。

特に肉、卵、魚介類、牛乳は高齢者で不足しやすい動物性たんぱく質や脂質をとることができるので、積極的に食べるようにしましょう。

また、食欲があまりない時には、ご飯は後まわしにして、おかずから先に食べるようにすると、多種類の食品がとれます。

1日10種類の食品を食べる

動物性たんぱく質が不足しないように

肉類	卵	魚介類	牛乳
----	---	-----	----

緑黄色野菜	大豆製品	いも類
-------	------	-----

果物	海そう類	油脂類
----	------	-----

(医療・介護情報誌けあ・ふる より)