

# みやこ新聞

平成30年

8月号



猛暑...暑い日が続きますネ...!

「さて7月頃から増え始め、8月のお盆過ぎにピークを叩く夏バテ...

まだ言葉を話せない幼子や自分の体の変化に鈍くなってしまっている高齢者はなかなか病状に気がつかず、気づいた時には病院に運ばれている状況になることもあり、処置が遅れてしまうのはとても危険なことです。」



高齢者の方は体の機能の衰えにより

- ◎ のどの乾きに気づきにくい
- ◎ 皮膚が温度変化に鈍くなる(暑いのに暑く感じない)
- ◎ 汗がかきにくくなり、体内の熱を逃しにくい

※ 本人はなかなか気付くことができなかったため、そばにいる人は夏場は注意して見てあげてください。クーラーなども30度を超える日は必ずつけてあげるようにしましょう。



夏の栄養失調という言葉があるけれど、たんぱく質、ビタミンB群、ミネラル類が不足すると体重は増えているのに栄養失調という状態になるそうです。

この栄養素を食べたのですが、消化しにくいのでしょうか? が大切です。

## 今月のいくちゃんコーナー!! あつ〜い夏

つるつるしたのどごしがたまらない。最近はお店の冷凍コーナーに、水でほじけてすぐ食べられるそうめんが売られているのも便利です。大量の湯をわかすのはとにかく暑い!! スボラちゃんではあるが、部屋の温度が上がらず助かっています。そうめんの中に何を入れますか...? 定番のネギ、みょうろ、生姜...etc... 私はキムチや食べるラー油を入れるのが好きです。食感が無い時でも簡単に栄養補給できるものがそばにあるといいですね。



### △(消化しやすい、タンパク質)

- ・半熟の卵
- ・豆腐、大豆
- ・白身魚
- ・鶏肉
- ・レバー
- ・鰹節
- など...

お味噌汁など温かい料理で食べると胃腸を冷やさないで体に良いそうです。(具だくさんのがいいですね!)

もう一つ、食事で気を付けるのは、やっぱり水分補給です。

しかし食べて、涼しい時間帯に散歩など少々の運動でこの夏を元気に乗りこえよう!