

# 天寿荘ヘルパー便り



2021年 8・9月発行 290号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 「夏バテの予防対策」

汗をたくさんかくと、水分と電解質(塩分・ミネラル)が失われ、体内のバランスが崩れて脱水症状を引き起こします。脱水症になると消化液が減少→消化機能が低下し食欲減退→栄養不足へと繋がります。又、室外と室内の温度差により、体温調節をしている自律神経調節機能が低下し、体調不良を起こしやすくなります。

### 夏バテの主な症状

- ・食欲がなくなる
- ・体がだるい
- ・疲れが取れない
- ・よく眠れない
- ・肩こりや頭痛が起こる
- ・胃腸の調子が悪くなる



※体温調節機能が低下しやすい高齢者は重症化しやすいので特に気をつけましょう！

夏本番を迎えて暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲がなくなり体調を崩し、「夏バテ」になってしまうことがあります。高温多湿な日本の気候は夏バテしやすい環境にあります。そこで、今回のテーマは「夏バテの予防対策」です。

## 予防対策

- ①こまめな水分補給をしましょう！
- ②適度な運動をしましょう！
  - ・運動に取り組むことで発汗し、自律神経が活発になります。
- ③良い睡眠をとりましょう！
  - ・温かいお風呂に入ると身体の温度が上がり眠気を誘い自律神経を整えます。
  - ・エアコンは 28℃ぐらいに設定し、風が身体に直接当たらないようにしましょう。
- ④室温計を置いて定期的に室温チェックをしましょう！
- ⑤栄養バランスの良い食事を摂りましょう！
  - ・冷たい飲み物やアイスなどの食べ過ぎに注意をして、胃腸の負担を軽減しましょう。
  - ・温かい料理を取り入れましょう。
  - ・豚肉・レバー・夏野菜・豆腐・ウナギ等は、疲労回復やエネルギー源として効果的です。

