

# 天寿荘だより



令和5年 9月号 No.391

残暑が残り、まだまだ暑い日が続きます。食欲が低下し、体調も悪くなる方が増えてきます。夏バテは慢性的に疲労がたまり、食欲不振などの不調を感じます。中でも高齢者は体調の回復に時間がかかりやすいと言われています。

【8月の活動件数 66件】



## ●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 2件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

## ●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 56件
- ・その他 8件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、  
いつでもご相談ください。

天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

電話74-3100

直通74-4818

坂井賢一 村島勲 江口千昭 松岡小織





## 天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

# は つ ら つ



令和 5年 9月号 No.198

### 【高齢者は夏バテのサインに気づきにくいのはなぜ？】

年を重ねると暑さや喉の渇きを感じづらくなり、水分補給回数が減る傾向があります。また、体温調節機能や体水分量も低下しているため、夏バテになりやすいのです。

### 【タンパク質で丈夫な身体づくり】

高齢者はタンパク質が不足すると、低栄養やフレイル（虚弱）状態に陥りやすくなるので、肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。

タンパク質が摂りやすい簡単レシピを紹介します。

#### 《ミルク鍋》

##### 材料

- ・豆腐 100g ・ とり肉 120g
- ・白菜 2枚 ・ 長ネギ 1/2本
- ・人参 1/3本 ・ しめじ 1/2袋
- ・水 400cc ・ 牛乳 200cc
- ・だしの素 小さじ 1/2
- ・味噌 大さじ 1と 1/2

##### 作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切り水とだしの素を加えて中火で煮立て、アクを取ったら弱火で10分煮ます。
2. 味噌、牛乳を加えて1分煮たら出来上がり。

