＼ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらすプラスHUB通信

夏が来た！本格的な暑さに備えましょう

高齢者に多い「かくれ脱水」の注意点

暑さが本格化する７月、特に注意が必要なのが「かくれ脱水」です。
特に高齢者は加齢により喉の渇きを感じにくくなっており、気づかないうちに脱水が進行することがあります。
さらに、利尿剤や糖尿病、高血圧などの慢性疾患がある場合は、脱水症状が出やすく、重症化するリスクも高まります。

かくれ脱水のサイン

- ☑ 口の中が乾いている、唇がカサついている
- ☑ 皮膚のハリがない、目が落ちくぼむ
- ☑ 体温が高くなる、脈が速い
- ☑ 倦怠感、めまい、立ちくらみがある
- ☑ 尿量が減る、尿の色が濃い

予防のためのポイント

喉が渇いていなくても、
こまめに水分を摂る
（1日1～1.5Lが目安、
本人の状態によって増減）

冷たすぎない
常温の水や麦茶、
経口補水液を活用

食事からも水分を摂る
（スープ・果物・ゼリーなど）

室内でも熱がこもるため、
こまめな換気と
扇風機・冷房の適切な使用を

ご家族が一緒にいるときは、
時間を決めて「一緒にお茶タイム」などを設けると、
自然な水分補給の習慣がつきやすいですよ～！

熱中症関連情報

QRコード読み込みで
厚生労働省HPにジャンプします

夏バテ予防の食事アドバイス

夏は食欲が落ちやすく、冷たいものを多く摂りがちになりますが、
それが原因で胃腸が疲れ「夏バテ」になりやすくなります。
栄養バランスのとれた食事で夏バテを予防しましょう！

食欲アップのポイント

- **酸味や香り**のある食材を活用
  （梅干し、レモン、しそ、しょうが）
- 冷たい料理だけでなく、
  温かい汁物も取り入れる
- 一日三食をできるだけ
  規則正しく摂る

積極的に摂りたい栄養素

筋力維持に

- **たんぱく質**
  肉、魚、卵、大豆製品など

疲労回復に

- **ビタミンB群**
  豚肉、納豆、玄米など

免疫力強化

- **ビタミンC**
  ブロッコリー、パプリカ、
  果物など

おすすめメニュー例

- さっぱり鶏むね肉の梅しそ和え
- 夏野菜の味噌汁
  （なす、トマト、オクラなど）
- 豆腐とオクラの冷やし鉢
- すいかやみかんのゼリー
  （デザートで水分も補給！）

季節感を感じる工夫で
気分転換や
心の活性化にも♬

Point!

「無理なく、少しずつ」

食欲がないときは、見た目や香り、彩りを工夫すると食べやすくなりますよ～！

私たちが訪問の際にできるのは些細な演出ですが、少しでも夏らしさを感じられる
工夫で生活に彩りを与え、一緒に日々の楽しみにつなげられたら嬉しいです！！

あまてらす 訪問看護ステーション プラス
〒869-1103
熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB
お問い合わせはこちら▼
096-273-9854