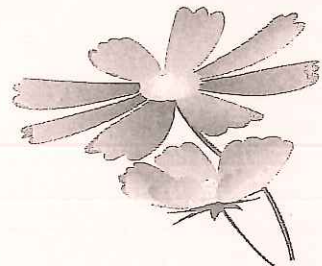


天寿荘ヘルパー便り



2014年9月発行 219号
文責 天寿荘 訪問介護課
納富敦子<71-9641>

『夏バテの疲労回復法』

●原因は？

- ・暑さのため汗をかき、体外に出る水分の量が、飲む水分の量を超えてしまうからです。
- ・暑さのため食欲が低下し十分な栄養が摂れずにエネルギー不足になります。
- ・高い気温や湿度などの環境に対応できずに生活のリズムが乱れ睡眠不足になると自律神経のバランスが崩れます。



●対策は？

こまめな水分補給が大切です。

高齢になると、のどの渇きを感じる機能が低下します。のどが渇いたと感じなくても定期的に水分を摂りましょう。

1回あたりの水分量はコップ半分にしてこまめに飲みましょう。

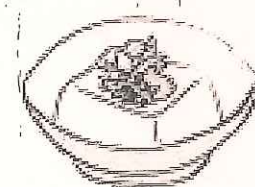
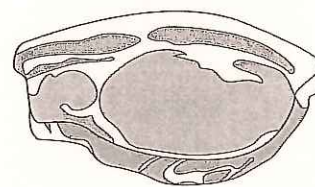
例年になく大雨で高温多湿の日が続く、不眠や身体のたるさで体調を崩しやすくなっています。また、この時期はお盆の疲れから食欲も低下しがちです。夏の疲れを残さないようにすることが大切です。そこで、今回のテーマは「夏バテの疲労回復法」です。

食欲がない時は量より質を心がけましょう。

良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含む食品を摂るようにしましょう。それには、豆腐や納豆、牛乳や乳製品の摂取が効果的です。夏バテにはしっかり食べることが大切、特に不足しがちなビタミンB1が多く含まれている豚肉は救世主です。

★ビタミンB1が豊富な食品は

豚肉、大豆、うなぎ、ごま、ぬか漬けなどです。



生活のリズムを整えましょう。

ぬるめのお風呂に入って心と身体をリラックスさせると副交感神経が働き、質のよい睡眠ができます。

