

# 天寿荘ヘルパー便り

2018年 9月発行 267号  
文責 天寿会 訪問介護課  
金子由美子<74-3101>

## 「高齢者の夏バテと水分補給！」

### ・高齢者の夏バテの原因とは

- ① 体の水分が不足すること。
- ② 胃腸を冷やすこと。
- ③ 自律神経の乱れ。

※この3つが夏バテの典型的な原因ですが、高齢者にはこの他に…

- ① 暑さに気づくのが遅い
- ② 暑さへの対応力が弱い
- ③ 我慢や無理をする。  
(周りに気づかせない)



## 「水分不足による夏バテの予防」

### ☆間違った水分補給方法！

- ① 温度…冷たい飲み物は胃腸等の内臓も冷やし下痢や胃もたれに注意が必要です。
- ② 飲み物の種類…甘いジュースばかり飲んでいたら疲れやすい体になってしまいます。
- ③ 利尿作用…コーヒーや緑茶、アルコールなど利尿作用がある飲み物に注意が必要。喉が渴いていないのに水分不足の状態になってしまいます。



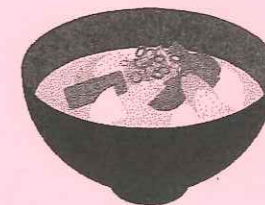
9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。

暑さに対応することは身体への負担がとても大きいので、夏の終わり頃には元気な人でも疲れがたまっています。

そこで今月のテーマは「夏バテと水分補給について」です。

## ☆正しい水分補給3つのコツ！

- ① 何を飲むか意識すること  
スポーツ飲料・スープや味噌汁・ホットミルクやココア等
- ② どれくらい飲むか  
今より1杯多め目に飲む。食事でスープ類を多くする  
果物も食べるようにする。



- ③ いつ飲むか  
目が覚めた時や寝る前、入浴前後、運動中に飲むのが良いです。それ以外でも1時間おきに少しずつ飲むのも効果的です。

## ☆飲む点滴！スポーツドリンクの作り方☆

材 料:水(ミネラルウォーター) 1L ・砂糖(三温糖) 40g  
塩 3g(小さじ1/2) ・レモン汁 適量

- 作り方:①水・砂糖・塩を一緒に入れて沸騰させないように注意しながら砂糖等が溶けるまで加熱し混ぜる。  
②砂糖が溶けたら火を止め冷ます。レモンを適量絞り加え出来上がり！

