

高齢者あんしんセンター ホピ園たより

令和3年8月1日発行 第74号
発行：高齢者あんしんセンターホピ園
高崎市寺尾町 621-1
電話：027-324-8844
ホームページ：http://turbulence.jp/



蝉の音が聞こえる季節となりましたが、皆様体調はいかがでしょう？

食事や水分は摂れていますか？今月は、暑い夏に負けないように脱水予防、免疫力を高める食事についてお伝えします。

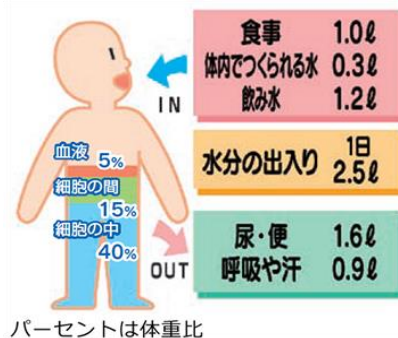
脱水とは



脱水とは、体液が失われ、身体にとって不可欠な水分と電解質が不足している状態です。一般成人は、一日に 2.5ℓ の水分が必要とされています。しかし、高齢になると

- ・加齢により代謝機能が低下し、体内に蓄えられる水分の量が減少する
- ・高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、水分を取ることが少なくなる
- ・食欲が落ちて食事からとれる水分量が減る
- ・トイレが近くなるのを心配して水分を控える
- ・水を飲んだ時にむせるのが怖くて飲まなくなる

これらの理由から、高齢者は脱水症状になりやすいと考えられます。



出典：環境省
「熱中症環境保健マニュアル2014」

こんなサインに要注意

- 以下のような症状がみられたら、脱水症状の可能性がります。
- 皮膚がかさかさしている、あるいは皮膚の張りが無い
 - 口の中や唇が渇いている
 - 食欲がない
 - 体温が高い
 - わきの下が渇いている
 - だるい

脱水予防



手近に飲み物を置いておき、喉が渇いていなくても定期的に水分を摂る習慣をつけましょう。



入浴中や睡眠中は特に汗をかきやすいため、入浴の前後、寝る前、朝起きたときなどにも水分補給しましょう。

参考：明治栄養ケア倶楽部ホームページ

裏面もご覧ください



免疫力とは



免疫力とは「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は、病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時にそれを見つけだして、体から取り除くという生体反応です。つまり、免疫力が低くなると、様々な病気にかかりやすくなってしまいます。



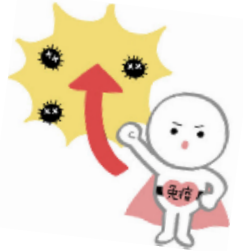
免疫力に重要な腸



腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくる危険が高い場所です。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。

そのため、免疫力を高めるためには、腸の状態をよくすることが重要になります。

免疫力を高める食材



<肉、魚、卵、大豆製品、乳製品>

タンパク質は体の細胞や免疫物質を作ります。そのため良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。



<野菜、果物、赤ワイン、コーヒー、緑茶>

ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンE、体内でビタミンAに変わるβカロテンは抗酸化作用があるため免疫力を高める効果が期待できます。



<発酵食品>

乳酸菌や、納豆菌などの善玉菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。善玉菌が増えることにより腸内環境を整える効果が期待できます。



<きのこ>

腸の働きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するため、免疫力を高める効果があると言われています。



免疫力を高めるためには、バランスのいい食事、運動、ストレスを溜めない、十分な休息も大切です。まだまだ暑い日が続きますが、元気にこの夏を乗り切りましょう！！



参考：健康長寿ネットホームページ

🏠 高齢者あんしんセンターとは… 🏠

高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844