

## 快

～看護師からのお知らせです～

今回の話は「なぜ熱中症になるの？」です。

そもそも熱中症ってなに？

気温が高い事でカラダの中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が正常に動かなくなる事で体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こります。

体温は…

脳の視床下部に体温調整機能があり「暑いぞ！」と感じ、皮膚から余分な熱を放散させる為に「汗をかけ！」と指令をだして汗をかきます。そして皮膚についている汗が蒸発する時の気化熱を利用して体温を下げます。

ところが高齢になると…

\*腎臓の機能が下がってくる。

\*筋肉量が減ってくる。

\*カラダの水分量のバランスが崩れる。

\*皮膚の感覚が鈍くなる。

など体に変化が起きてきます。

発汗機能がうまく作動しない高齢者は汗を多くかかないので「私は汗をかいてないから大丈夫」と思いがちですが、水分量のバランスが崩れる為に水を体内に保つ事が難しく簡単に脱水になってしまいます。

1日1.5～2Lの水分摂取が必要です。

水分不足が引き起こすのはなにも脱水や熱中症だけではありません。

水分不足による認知機能の低下が続く事でどんどん認知症に近づいて行きます。

「水は大事！！」水を摂って健康を維持しましょう。

【注意】コーヒーや緑茶は利尿作用があります。水や経口補水液(オーエスワン等)がお勧めです。

## 旬

～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、四季の移り変わりを楽しんでいただくために、季節の行事を大切にしています。食事では、行事食や、特別食、イベント食と、ご利用者が楽しめる食事を、毎月企画しています。

7月は、七夕に、七夕そうめんと、旬の食材「すいか」を提供しました。

そして、ご利用者の皆様が毎年楽しみにされている、土用の丑の日には「うなぎ」を提供しました。うなぎは、高騰が続いていますが、今年も皆様にうなぎを提供することができました。今年のうなぎは、実がふっくらして軟らかく、「美味しかった」「うなぎが食べられて嬉しかった！」などのご意見をいただき、大変好評でした。

夏の暑さで食が進まなくなっていた方も、大好きなうなぎを完食されていました。

これからも、ご利用者に季節の行事を楽しんでいただけるよう、取り組んでいきます。

