快　～看護師からのお知らせです～

熱中症について

例年以上に暑さが厳しい夏！　よく耳にする「熱中症」のおさらいです。
今回は高齢者向けの注意事項についてお話します。

　高齢になると、体温調節をおこなう機能が低下するために[汗]をかきずらくなります。[汗]をかけなくなると、体に熱がこもってしまいます。

　自分では気づきにくく、「何故だか眠い」「何故だかだるい」と初期の熱中症になってしまう可能性があります。高齢者にとても多い、隠れ脱水も熱中症の原因です。「トイレが近くなるのが嫌だから。」「喉が渇いていないから」と水分量が足りません。

　朝おきたらまず１杯。朝ごはんの後に１杯。新聞を読んだら１杯。トイレに行ったら１杯。

医師から制限を受けていない方は水分摂取を心がけてください。汗をかいた時には水やお茶よりも経口補水液やスポーツドリンクがお勧めです。

(注意)

　経口補水液やスポーツドリンクは水で薄めて飲んではいけません。電解質のバランスが崩れてしまい。かえって喉が渇いてしまうことになります。

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、行事食や特別食、イベント食を毎月企画しています。

　７月には、七夕の行事食として、３色そうめん、てんぷら、胡瓜とわかめの酢の物、スイカを提供しました。

　天ぷらは、ご利用者より人気があるので、今回は「天ぷらバイキング」を企画し、初めて実施しました。定番の海老、きす、夏が旬の野菜では、なす・ピーマン・オクラ・かぼちゃ・コーンと玉葱のかき揚げをご用意しました。ご利用者の皆様が、楽しそうに天ぷらを選んでいました。味もとてもおいしかった！と好評でした。

　スイカは、今年初めて提供して「初物だった！」「甘くておいしかった」と、笑顔で召し上がっていました。

　８月は特別食で「鮎の塩焼き」を予定しています。