



せせらぎ便り

2024年 8月 第38号

熱中症に注意しましょう！

夏場の外出に気をつけたい5つの項目

case 1

普段から汗をかく機会が少ない方は汗が出づらく、体温が下がりにくいです。気温が高いにもかかわらず汗をかかないときは注意が必要です。



case 2

外出先では出来るだけ直射日光の当たる場所を避けて、室内や日陰などでこまめに休みましょう。



case 3

暑さに負けない体力づくりを。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



case 4

外出前には事前に冷却グッズを準備したり、日陰のある場所を確認しておきましょう。



case 5

体温計で検温するなど体調を確認し、体調が優れない日は外出を控えましょう。



体重の2%を超える脱水になると、体温調節の能力が低下してしまいます。

例えば・・・体重50kgの方は1kg分喉の渇きや尿量の減少、微熱などの症状が見られることもあります。

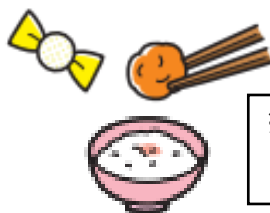
さらに 気をつけるべきポイント

喉が渴いていなくても
こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(2.1ℓ)を
目安に



コップ約6杯



○ 1時間ごとにコップ1杯

○ 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

厚生労働省HPより

室内での対策ポイント

ご自身の暑さの感覚に頼るのではなく、室内に温度計・湿度計を設置し確認をしながらエアコンなどを活用し調節するようにしましょう。

その他、トイレにいったときにご自身の尿の色をチェックしてみましょう。脱水傾向となると、普段の色と比べて濃い色の尿がでます。尿が濃い場合も水分・塩分の補給を行いましょう。

27.0℃
39%



夏バテ防止に、この一品

今年も暑い日が続いていますね。この時期、食欲も落ちやすくなりますが、今回は、サッパリと簡単に作れるレシピを紹介します。

<鶏むね肉の蒸し物>

◎材料：鶏むね肉1枚・塩、コショウ、酒 各少々

◎作り方：鶏むね肉は余分な脂肪の部分を取り除いて、塩、コショウ、酒をふりかけて冷蔵庫で1時間以上置き、鶏むね肉を耐熱皿にのせ、ラップかけて電子レンジ600Wで、4分程度加熱します。

火が通っていない場合は、さらに1分加熱して下さい。

◎食べ方：スライスしたのち、からし醤油で食べたり、キュウリやもやし、小松菜などと胡麻和えにしたり、そうめんやうどんの具に利用してみてください。

健康を維持するためには、たんぱく質は必要です。

※高齢になっても、若い時と同じ量のたんぱく質を摂るように意識して下さい。

監修：河面内科医院 管理栄養士 伊藤教子 先生



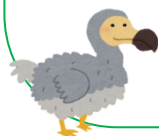
「地域包括支援センター」を名乗る不審電話が相次いでいます



介護サービスの利用状況や家族構成、貯金額などの個人情報を探ねるケースや、有料老人ホームに入所する権利があると言ってくるケースがあります。これらの電話は詐欺です、注意してください。

もし不審な電話を受けた場合は、すぐに電話を切り、警察や消費生活センターに相談してください。また、以下の対策を心掛けましょう。

- ① 家にいるときは留守番電話に設定し、知らない番号からの電話には出ないようにしましょう。
- ② 非通知や知らない番号からの電話にはかけ直さないようにしましょう。
- ③ 身に覚えのない内容は、事業者の本来の連絡先を自分で調べて問い合わせましょう。
- ④ 口座番号や暗証番号は聞かれても教えないようにしましょう。



お金の話が出たら、支払う前に家族や消費生活センターに相談しましょう。



高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2 ☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)

