

外来より



～夏より危険！冬の「かくれ脱水」に注意～

脱水症や熱中症は「暑い夏に起こる」というイメージが強いのですが、実は冬にも起こります。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高める。危険な「冬のかくれ脱水」に気をつけましょう。「かくれ脱水」は水分がカラダからじわじわと失われることで起こります。最初は「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こります。

《「かくれ脱水」を防ぐには》

※ 部屋の乾燥を防ぐ

室内が乾燥しない工夫をしましょう。できれば温度計を設置し、50～60%の湿度を保てるようにしたいです。換気や洗濯物を干す等で、乾燥は防げます。

※ 飲み物・食べ物で水分補給

喉が渴いていなくても、意識してこまめに水分を補給するようにしましょう。

どんな時に… [三度の食事やおやつのタイミングで
朝起きた時、夜寝る前、トイレに起きた時等

どんな物を… [水分や電解質が豊富な食べ物を食べるよう心がけましょう。
ホウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜
ミカンやリンゴなどの季節の果物



坂本可奈絵先生の栄養豆知識

1月は血圧を下げる「DASH食」についてです。



「DASH食」はDietary Approaches to Stop Hypertension(高血圧を止める食事法)の略で、アメリカで研究された食事メニューです。果物、野菜、ナッツ、魚、鶏肉、全粒粉、低脂肪乳製品を増やし、牛肉、豚肉、砂糖や脂肪を含む菓子、砂糖入りのソフトドリンクを減らすといった内容です。普通の食事と一定期間食べ比べた結果、「DASH食」は最大で収縮期血圧が10mmHg下がりました。塩分を制限するとさらに血圧効果が期待できるといわれています。日本でも取り入れられつつあります。

《血圧が高い方が気をつけること》



- 1) うまみの濃い食品を使う
- 2) 香辛料や香味野菜を使う
- 3) 酸味を利用する
- 4) 油を使ってこくを出す
- 5) 香ばしい焦げの風味をつける
- 6) 材料の表面に味をつける

- 7) 塩分は1皿だけに集中して使う
- 8) 料理は適温にする
- 9) カリウムを含む食品を食べる
野菜、いも類、海藻類、果物
- 10) 食物繊維をたくさんとる
野菜、いも類、こんにゃく、きのこ類、果物



12月に忘年会を開催し、お鍋やおにぎりを楽しみました(^^)



～職員紹介～

デイケア ヘルパー
浦 久仁子

趣味 読書

皆様へ一言

12月8日より、デイケアにお世話になって
おります、浦です。

まだまだ介護の仕事は学び始めたばかり
ですが、一つ一つ頑張っていきます。

宜しくお願い致します。

