

こんにちは！地域包括支援センターです

みんなで上手に 夏バテ 対策

蒸し暑い季節ですが、みなさん夏バテしていませんか？食欲がなくなったり、身体がだるくなったりといった夏の暑さから来る体調不良をまとめて「夏バテ」といいます。

○こまめな水分補給

トイレに行く回数が増えるから、汗をかくからと、水分補給を控えてしまう人もいますが、夏バテ予防には十分な水分補給が必要です。朝起きた時、入浴前後はもちろん、こまめに水分を補給するように心がけましょう。

《注意》

冷たい飲み物や甘い飲み物の飲み過ぎは、体調不良の原因になります（暑さで機能低下している胃腸にさらに負担をかけてしまったり、糖分が空腹感を失わせてしまうため食欲不振を招くおそれがあります）。

○十分な睡眠と生活リズム

この時期は、睡眠不足になりやすいことから、疲れが回復せず夏バテになりがちです。早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

ぬるめのお風呂にゆっくり入ると、心身がリラックスし安眠に効果があります。

《注意》

就寝中の冷房のつけっ放しは、体調不良の原因になります。敷布やパジャマ類を夏向けのものに変える、氷枕を使うなどの工夫をして、冷房の使いすぎに注意しましょう。

○汗の蒸発を助ける

高温多湿で蒸し暑いと、汗が蒸発せずに皮膚にはりつき、熱を放散させることができなくなってしまいます。汗で濡れた服は通気性が悪く、熱がこもりやすくなりますので、汗をかいたら適宜着替えるようにしましょう。また、シャワーを浴びたり、おしぼりやウェットシートなどでこまめに汗を拭き取るのも効果的です。

○適切な体温調節

特に高齢者や乳幼児は発汗機能が弱く、知らず知らずのうちに体内に熱がこもってしまう場合があります。室内にいても風通しを良くし、冷房や扇風機を使うなど体温調整に気を配りましょう。

《注意》

室温と屋外の温度との差が大きいと、自律神経に負担がかかり、夏バテになりやすくなってしまいます。冷房を使うときは、室温と屋外の温度との差が5℃以内になるように設定しましょう。

○規則正しい食生活と栄養バランス

食事は一日3食、規則的に食べることで体のリズムが整います。また、ビタミンB群を多く含む豚肉、カツオ、豆類などは疲労回復効果があり、夏バテ予防にも効果的です。野菜も全般的にビタミン類が多く含まれているのでお勧めです。

《注意》

暑さからさっぱりしたものを好むあまり、栄養が偏ってしまいがちになります。食欲がないときは、主食、主菜、副菜を少量ずつでもバランス良く食べましょう。また、夜遅くの飲食は胃腸に負担がかかり、翌朝の食欲に影響するので控えるようにしましょう。

《食欲アップ》

酸味 レモンなどの柑橘類やお酢、梅干しなどの酸味は、食欲を増進させ疲労回復に効果があります。

ネバネバ野菜 オクラなどの粘り成分は、弱った胃腸を保護してくれます。

香味野菜 にんにくや玉ねぎ、ニラの香りは、食欲を増進させ、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めてくれます。

香辛料 しょうがやワサビ、とうがらしなどの香辛料は食欲増進に効果があります。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うため、専門職（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）を配置しています。「どこに相談するのがわからない」といった人にも、相談の内容に応じて適切な専門機関の紹介や、サービスの利用方法の紹介などを行っています。お気軽にご相談ください。

相談窓口 幸手東地域包括支援センター（ウェルス幸手内） ☎（42）8438 ・ FAX（40）3008
（権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区の人）

幸手西地域包括支援センター（西公民館内） ☎（40）3443 ・ FAX（44）0870
（幸手・行幸・長倉・上高野小学校区の人）

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になろう！

認知症サポーター養成講座

申込み・問合せ 介護福祉課高齢福祉担当 ☎(42) 8438・FAX (40) 3008

「認知症サポーター」は
認知症の人と家族の応援者です

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。サポーターのみなさんは「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して、自分のできる範囲で、学んだ知識を友人や家族に伝えたり、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努めるといった活動を行っています。

認知症サポーター養成講座修了者は
「認知症サポーター」となります

認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す目印であるオレンジリング(ブレスレット)を配布しています。これまでに1,017人がこの講座を修了し認知症サポーターとなりました(7月1日現在)。

□バ隊長ステッカーを差し上げます

認知症サポーター養成講座を修了した認知症サポーターがいる事業所に、認知症サポーターキャラバンのマスコット「□バ隊長」のステッカーを差し上げています(1事業所1枚、登録制)。



受講グループを募集中

市内の集会所や事業所などに講師を派遣します。実施日時および会場は、あらかじめ介護福祉課高齢福祉担当にご相談ください。

内容 認知症の基礎知識に関する講話(認知症の症状、早期診断・治療の重要性、認知症の人への対応など)

対象 市内在住・在勤・在学の人で構成するグループ(おおむね10人以上)

※個人で受講を希望する人は介護福祉課高齢福祉担当にご相談ください。

講師 キャラバン・メイト(認知症サポーターの講師養成講座を修了したボランティア)

～受講者の声～

今までにさまざまな団体・グループ、および幅広い年齢層のみなさんに受講していただきました。

◆あまり悲観的にならなくても大丈夫なのかなと思えた。自分が認知症になったらと思うと確かに不安が残るが、これから高齢社会になって高齢者が増え、発症率から考えても認知症の人が必然的に増える。そのことが予想されるならば、前向きにとらえ心づもりをしていくべきだ

◆目線や方向性を変えることによって、症状が改善することが分かった

◆本人ではなく、介護者の自分の側を中心に考えてしまっていたので、だいぶ気持ちが楽になった

◆介護をする側の気持ちを受け止めるだけでもよいという考えができるようになった

◆高齢者を地域社会の中でどう支援していけばよいのかを具体的に知ることができた