高齢者の皆さまへ

高齢サポートからのお知らせ
2021度夏号

「夏バテ」を予防して、元気に暑さを乗り切ろう！！

京都府栄養士会

いよいよ暑い夏が目の前に！

疲れが抜けにくい、食欲がわかない、これといった病気ではないのに身体の不調が続くなど、「夏バテ」の状態です。対策をしっかりとって、暑い夏を乗り切りましょう。

☼暑さが元となる夏バテの主な原因と症状は？

- 脱水症状　　体内の水分・ミネラル不足
- 栄養不良　　食欲低下
- 自律神経の乱れ　　暑さと冷えの繰り返し

外気と室内の温度差

体の冷やしすぎ

直接当たるエアコンの風

睡眠不足

冷たい飲み物

体の冷やしすぎ

☼1日3食、栄養バランスを心がける

- 暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体は、たっぷりの栄養が必要です。
- 少量づつでも多くの食材を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

☼積極的に摂りたい栄養素と食材

- たんぱく質…消耗しやすいため補給が必要⇒肉類・魚介類・豆腐や大豆製品・卵・乳製品
- ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする⇒豚肉・うなぎ
- アリシン…ビタミンB1の吸収を高める⇒たまねぎ・にんにく・ねぎ
- きゅうりや茄子、トマトなどの夏野菜は水分が多く体を冷やす働きがある

☼簡単レシピ

【汁気を切ってほぐしたサンマの蒲焼缶1/2缶】
【薄く切って塩をふりしんなりさせた胡瓜1/2本】
【刻んだ甘酢生姜】【白ごはん茶碗1杯分】を混ぜる

京都市中京区地域包括支援センター

高齢サポート

福祉や医療、介護、生活に関する悩みや心配ごと、
またその家族や近くに暮らす高齢者に関する相談に対応します。

例えば
- 介護サービスはどうすれば受けられるの？
- 一人暮らし、自宅で倒れたらどうしよう。
- 近所に身寄りのない高齢者がいて心配している。　等　お気軽にご相談ください。

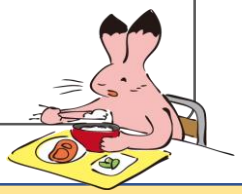
疫病退散！アマビエさまの「感染症予防 三つの心得」

疫病退散

アマビエさま
疫病から人々を守ると伝えられる伝説の妖怪。

帰宅後や食前は手洗いうがいを徹底すべし

三食欠かさずバランス食滋養をとって免疫をつけるべし



高齢者や高齢者と接する人健康管理と予防接種を忘れるべからず

～中京区社会福祉協議会より～

運動したいけれど外出するのが不安…

そんな皆様に向けて

地域の筋トレ教室が中止になって身体が動かせない…

自宅 De 貯筋体操 配信中です！

中京区地域介護予防推進センター様の協力を得て、自宅にいながら取り組める体操や筋トレの動画を作成しました！

お問い合わせ

高齢サポート・朱雀	（教業、朱一、朱二、朱六）	☎075 - 801 - 1384
高齢サポート・西ノ京	（朱四、朱五、朱八）	☎075 - 841 - 0883
高齢サポート・本能	（城巽、本能、乾、朱三、朱七）	☎075 - 254 - 0021
高齢サポート・御池	（銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫）	☎075 - 257 - 5810

社会福祉法人　京都市中京区社会福祉協議会	☎075 - 822 - 1011
中京区　地域介護予防推進センター	☎075 - 801 - 0389
中京区　保健福祉センター　健康長寿推進課	☎075 - 812 - 2544

中京区地域介護予防推進センターがお届けする自宅でも簡単！

貯筋体操

《体操を行う際の注意点》
①息は止めないよう、自然な呼吸で行いましょう
②トレーニングは１セット10回×２～３セット行いましょう
③ストレッチは20～30秒ゆっくりと伸ばしましょう
④鍛えている（伸ばしている）筋肉を意識して行いましょう
⑤体調が優れない場合は中止し、できる範囲で行いましょう

～上肢編～

①背伸び・脇腹のストレッチ

①手を組み、手のひらを天井に向け背伸びします
②①のまま上体を横に倒します
③お尻が椅子から離れないところで止めます

②肩回し

肩こり解消に効果あり

①ガッツポーズを作ります
②肘で大きな円を描くように前から後ろへ肩を回します
③反対回しも行いましょう！

③胸のトレーニング

姿勢維持に効果あり

①肘を肩の高さでガッツポーズをつくります
②肘を顔の前で合わせるように閉じ、 同じ軌道で元の位置に戻します
③肘が肩より下へ下がらないように意識します

④背中のトレーニング

姿勢維持・肩こり
解消に効果あり

①イスに浅く腰掛け、腕を肩の高さで維持します
②肘を前から後ろに引き寄せます
③肩に力が入らないように、斜め下に引くように意識しましょう

脱水症や熱中症に注意する季節がやってきました

【効果的な水分補給方法】

・のどが渇く前にこまめに水分補給する。（1日1500mｌを目安に）

→起床時、朝食、昼食、夕食、入浴後、寝る前などタイミングを決めてコップ一杯程度を目安　　に摂取。
・プリンやゼリーも重要な水分源となる。

・食事やおやつからも水分摂取できる。味噌汁や昆布茶にはミネラルや塩分も含まれる。
（ただし、塩分制限のある方は注意が必要なので主治医と相談して下さい。）

【熱中症の予防】

・エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

・外出時には日傘や帽子を使用しましょう。

・涼しい時間に適度な運動を。体調が悪い時は休息をとって無理せず休みましょう。

・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

・自分で水分が摂取できない、呼びかけに答えない場合は119番通報を！