みんなで考えよう 介護予防!

～栄養編～

夏になると、「何となくだるい」「食欲がない」「ぼんやりする」などと感じることが多くなります。夏の暑さは、体力を激しく消耗します。その上、食欲がないために栄養補給ができず、栄養が不足してしまいます。栄養が不足すると免疫機能が低下し、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。また、筋力が弱くなるため、転ぶと骨折しやすくなり寝たきりの原因になることもあります。

夏の暑さ対策をして体力の低下を予防し暑い夏を乗り切りましょう。

夏こそバランスのよい食事を心がけましょう。

バランスのよい食事とは

○主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3食きちんと食べましょう
○肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を十分にとりましょう
○肉と魚は1:1程度になるように食べましょう
○油脂類の摂取が不足しないように注意しましょう
○牛乳は毎日、200ml以上飲むようにしましょう
○食欲がない時は、食べられるものを少量でもとるようにしましょう

食欲がないときは、レモンや酢などで酸味をつけたり、わさびなどの香味料を使ったりしましょう。

◎気をつけたい、水分のとり方

夏場の水分補給は、熱中症などを予防するうえでとても大切です。高齢者は、若いときにくらべて水分をためておく能力が衰えたり、のどの渇きを感じにくくなっていることから脱水症状を起こしやすくなります。常温や温かい飲み物を少しずつ飲むようにしましょう。夏場は特に意識して水分を補給し、脱水症、熱中症などを予防しましょう。

水分をとるときの注意

○こまめに水分を補給しましょう
○冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷えて消化能力が落ちることがありますので、注意しましょう
○ジュース等をたくさん飲むと食事に支障をきたします

＊水分や食事に制限がある方は、主治医に相談してください。

【問合せ】笠間市地域包括支援センター　℡0296-78-5871