

たまたばこ

発行
社会福祉法人敬友会
邑久在宅介護支援センター
邑久町箕輪266-1
0869-22-9503

のどが渇く前に水分補給を

脱水とは？

私たちの体の約60%は水分でできています。高齢になると、体内の水分量が減り、のどの渇きを感じにくくなるため、知らないうちに脱水になることがあります。

🗑 喉の渇きを感じにくい → “1時間に1回、ひと口飲む”の理由

高齢者は

喉の渇きを感じにくい・体の水分量が少ない・腎機能が低下しやすい
ため、**気づかないうちに脱水が進む**ことが多いです。

◆ こんな症状はありませんか？

口が渇く・尿の回数が少ない、色が濃い・だるい・疲れやすい
めまい・ふらつき・食欲がない・微熱が続く・ボーッとしている
ひとつでも当てはまる場合は、早めの水分補給を心がけましょう
行動に落とし込める“1時間に1回、ひと口”が効果的。

◆ さらに具体的に

朝起きたらコップ半分
食事ごとにコップ1杯
入浴前後にひと口
外出前後にひと口
夜寝る前にひと口

目安：1日 1,200～1,500ml（食事以外の飲み物を含む）



水分補給
してね

「エアコンと上手な付き合い方」

高齢者は冷えにも敏感。

「冷房が苦手だから使わない」は危険なので、**工夫して使える形にするのが大事。**

◆ 冷えすぎを防ぐポイント

風向きを **上向き** にする
直接風が当たらない位置に座る
薄いカーディガン・ひざ掛けで調整
扇風機は **壁に向けて弱風**（体に当てない）
エアコンは **弱運転のままつけっぱなし** が安全



例を参考に、漢字を組み立ててください。

例：七+刀=切

①一+木=

②八+刀+皿=

③ム+月+ヒ+ヒ=

ちょっと難しい県名当てクイズ。ヒントを参考

④「日本で唯一“海に面していないのに、湖の面積が全国4位”の県」

ヒント：その湖は“霞ヶ浦より大きい”

 県

⑤「日本で最も“県境の数が多い県”」

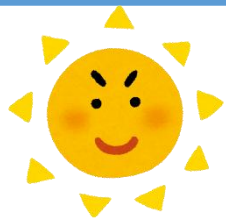
ヒント：8つの県と接している。

 県

お知らせ

『介護保険負担割合証』の更新時期です

『介護保険負担割合証』は要支援・要介護の認定を受けている方に発行されています。有効期間は、8月1日から翌年の7月31日までとなっており、対象者に毎年7月に送付されています。有効期間をご確認の上、大切に保管ください。



夏でもしっかりエネルギー補給！

豚肉とオクラのポン酢炒め

◎材料(1人分)

- ・豚こま切れ肉 100g
- ・オクラ 4本
- ・塩こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・ポン酢 大さじ1

◎作り方

- ① オクラは塩をふり、板ずりをし水で洗い流し、1/3の大きさに斜めに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ③ オクラを入れしんなりするまで炒めたら、ポン酢を入れ味付けをする。

エネルギー：162 kcal たんぱく質：10.1g 脂質：11.3g 食塩相当量：0.6g

ポン酢でさっぱりとした味付けで、そうめんのおかずとしても簡単に作ることができ、おすすめです！

○豚肉

他のお肉に比べビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1には疲労回復効果があり夏バテにもぴったりの食材です。

○オクラ

ペクチンなどのねばねば成分が含まれておりその成分が胃の粘膜を保護し、食欲不振を改善してくれます。また、豊富なカリウムが汗で失われるミネラルを補給する働きもあります。

(お問い合わせ) *介護に関することなど、お気軽にご相談ください。

邑久在宅介護支援センター (瀬戸内市ブランチ相談窓口)

«老人保健施設邑久ナーシングホーム内»

月～金 9：30～17：00 0869-22-9503