



今回のテーマは

## 高齢者の熱中症予防対策

近年、真夏日や熱帯夜が増加し夏が暑くなっています。  
熱中症は日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも多く発生しています。

### 高齢者の熱中症は室内の発生が最多！！

どうして高齢者は熱中症になりやすいの？

#### 調整機能の低下

暑さを感じにくくなり、体温調節機能の低下により体に熱が溜まりやすくなります。



#### 暑さや喉の渇きが感じにくい

気が付いた時は既に脱水状態のことも・・・  
「トイレが近くなる」と水分を控えている方も要注意。

#### 頑固・無理をする

「夏は暑いものだから」「クーラーなしで過ごしてきた」等の自信から生活スタイルを変えられないことも。

### 熱中症予防対策

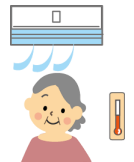
#### ☑こまめに水分補給

咽やすい方は、水分にとろみ剤を加えると飲み込みやすくなります。  
ゼリー飲料もお勧めです。



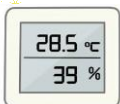
#### ☑エアコンを上手に活用し暑さを和らげる

体に直接あたらない風向きにしましょう。  
天井付近に送風するだけでも部屋全体を冷やすことが可能です。  
日中だけでなく夜間も活用しましょう。



#### ☑部屋の温度を測る・涼しい服装

体感に頼らず部屋の目立つ場所に温度計を置き確認しましょう。室温 28℃・湿度 40～60%が目安です。  
風通しの良い涼しい服装で掛物の掛け過ぎにも注意しましょう。



#### ☑部屋の風通しを良く・日差しをさえぎる

窓を開けても外気温が高く室温が上がることもあります。すだれやカーテンで日差しをさえぎり扇風機や送風機で部屋の空気を動かしましょう。



★マスクの長時間着用は、熱がこもりやすくなるため適宜外しましょう★

## サバ缶を使ってお手軽に! 【冷や汁】

[材料] 2人前

・味噌 大さじ 2  
・水 200ml } **A** (混ぜて溶かしておく)

・サバの水煮缶詰 1缶

→(身をほぐしておく。汁は捨てずにとっておく)

・木綿豆腐 1/4丁(100g)

→(水切りをして、小さくちぎる)

・きゅうり 1/2本

→(薄くスライスして塩もみし、水気を絞る。きざみ食を作る場合、みじん切りにする)

・カットわかめ 小さじ 1

→(水で戻し、水気を絞る。みじん切り)

・すりごま 小さじ 1

・おろし生姜 お好みの量

・みょうが・大葉 お好みの量

→(みじん切り)



### 【作り方】

- ① **A**に、サバの水煮缶を汁ごと加える。
- ② ①に豆腐、きゅうり、わかめ、すりごま、おろし生姜を加え、冷蔵庫で冷やせば出来上がり。
- ③ みょうが、大葉を乗せて頂きましょう。そのまま頂いてもいいですが、ご飯にかけたり、そうめんにかけても美味しいです。ゴマ油をたらし、香りがよくオススメです。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

栄養ひとくちメモ



きざみ食



材料をみじん切りで調理しているので、そのままろみ剤でまとまりを付ける。

ミキサー食



出来上がった具材を汁ごとミキサー等で攪拌。ろみ剤を加え固さを調整する。