



まぶしい太陽の顔を出す日が続きます。皆様いかがお過ごしですか？

八木クリ通信「季節風」は、めでたく第2号発行の運びとなりました。

今後も笑顔こぼれるようなお便りを届けていきたいと思っております。

これから本格的な暑さが到来します。今年の夏は電力の問題が大きく報道されており、在宅ですごされる高齢者の方々には、ただでさえ心配な熱中症・脱水症の予防が一番の課題となります。訪問の際にはアドバイスを含め、相談にのらせていただきたいと思います。

エアコンも上手に使いながら、皆で暑い夏を乗り切りましょう！！



訪問時のひとコマ

神宮前のHさん～100歳～

食卓テーブルを作業場としてお人形が次々に作られていきます。うさぎ・くま・犬…いっぱいになると、海外の子ども達のもとへ旅立ちます。みんなを笑顔にしてくれる作品です。お人形の輪が広がりますように…(*^__^*)



えだまめ～美味しいだけじゃない！～

枝豆は大豆が成熟する前に収穫した物です。ビタミンが豊富で、良質のたんぱく質もたっぷり含まれています。骨粗鬆症予防のイソフラボン、血液サラサラのレシチン、肥満予防のサポニン。ビタミン類は代謝を促進し、アルコール分解の効果、美肌効果もあります。夏にはかかせないお豆ですね。消化が悪いので食べ過ぎには注意して、楽しみましょう！



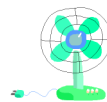
夏の熱中症・脱水症予防



私たちの体の半分以上は、水分でできています。水分の予備タンクとなるのが、筋肉。

ところが、歳をとると筋肉量が減り水分の蓄えも少なくなり、加えて喉の渇きに対する感覚が、鈍くなります。だから、お年寄りには水分不足（脱水）をおこしやすいのです。

暑さ対策・水分対策が必要です。



<症状> 食事量低下・排尿回数減少・発熱・頻脈・意識障害・嘔気・皮膚の乾燥など

<対策>

- ① 水分補給は喉の渇きを訴えてからではなく、時間を決めて飲むようにしてください。
- ② エアコンは扇風機を併用し、温度を高め設定して暑さを我慢しすぎない様にしてください。（エアコン以外で節電を！）
- ③ 保冷剤等を活用し体の外からと、冷たい飲み物で体の中からも冷やしてみてください。
- ④ 上記症状や心配な事がありましたら早めに当クリニックに連絡してください。

ご要望・ご意見などありましたら声をかけてください。これからもよろしくお願いします。八木クリニック一同