



## 夏バテしていませんか？

### 水分不足と栄養不足に気をつけましょう！



- 高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、意識的に水分補給しましょう。汗や尿で、1日に2リットル以上排出されています。体の中の水分が減ると、熱中症になる可能性があります。また、血液の流れが滞り動脈硬化などの病気になることもあります。
- 食欲が落ちやすい暑い時期は、栄養不足になりがちです。さっぱりした食事ばかりを選ぶと、エネルギー不足に陥ってしまいます。高齢者の食事で大切なのは、量より質です。肉や魚などのタンパク質も積極的に摂取しましょう。食べやすくするために、味付けや調理法を工夫しましょう！

### 意識的に水分補給をしよう！

こまめに水分摂取をし、夜寝る前にコップ一杯の水分を取りましょう！夜間にトイレに行くのを控えるために、夜寝る前に水分摂取を控える方が多いですが、危険です！



○熱中症予防に！自家製「経口補水液」を作ってみましょう♪

- ・水 450ml
- ・お湯 50ml（はちみつを溶かすもの）
- ・はちみつ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・レモンのしぼり汁 大さじ1

★塩とレモンの代わりに梅干し1粒でも可  
※清潔なペットボトルなどに入れて、よく振り、冷やして完成です！

### プラスして栄養価アップ！

いつもの食事に少しプラスして、夏バテを予防しましょう！

- サラダには、ツナ缶やシラスをプラス！
- 味噌汁には、豆腐をプラス！
- おかずに、のど越しの良い卵豆腐、冷ややっこをプラス！
- めんつゆには、サバ缶などをプラス！
- トーストにはチーズをプラス！



○食欲が湧く「冷や汁」はいかが？

- ・きゅうり 1本
- ・青じそ 2枚
- ・だし(つめたいもの)2カップ
- ・みそ 大さじ2と1/2
- ・すりごま 大さじ4
- ・豆腐 1/2丁



- ① きゅうりは薄い小口切りにし、塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水けをよく絞る。青じそはせん切りにする。
- ② 冷ましておいただしにみそを溶き、すりごま、きゅうり、青じそを入れ、豆腐をちぎりながら加える。
- ③ 器に温かいごはんを盛り、冷や汁をかけ、温まる前にいただきます。  
※そうめんのつゆとしても、美味しいですよ！

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

今、何時? クイズ

今日はとても良い天気です。

午前10時に家を出て、歩いて5分で本屋さんに着きました。

10分で買い物をして、目の前の公園で5分休憩をしてから

15分かけて家に帰ってきました。

家に着いた時間は何時何分だったでしょうか。



※答えは下部にあります。

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

転倒予防

体を前に曲げお尻を浮かす運動

①両手を組み、前方に伸ばす

②組んだ手をさらに前方に伸ばすようにして、体を前に倒し、少しだけお尻を浮かせる

背もたれから背中を離して座る



手が下がらない、動かないように注意

お尻は少し浮かす

息を止めないように、5~6秒キープ!  
※無理のない範囲で行いましょう。

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

Tel 82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

Tel 77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬

日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

Tel 84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

Tel 48-0068【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

Tel 71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

Tel 82-1701【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。