

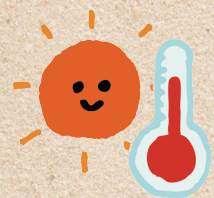
端山だより 73号



社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
特別養護老人ホーム
短期入所生活介護
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま
京都市伏見区醍醐下端山町 36
<http://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの
東山区今熊野北日吉町 61-10



高齢者の熱中症に注意！

◆熱中症とは、どんな症状？

熱中症とは、体温が上昇することで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで起きる病気です。長時間暑い場所にいることで体温が上昇すると、人間は、体温を下げる為に汗をかきます。汗が蒸発する際に気化熱という作用により体温を下げる働きをしているのです。汗の中には、水分のほかに塩分やカリウム、水溶性ビタミンという水に溶けやすいビタミンも同様に流れ出しておりそれらが多量に失われることによって脱水症状や低ナトリウム血症をはじめ体に様々な影響をおよぼすのが熱中症です。重度の場合は、死に至ることもあります。

◆高齢者は、熱中症になりやすい

65 歳以上の高齢者の室内で熱中症になるケースが多いです。

- 1 暑さを感じにくい
- 2 脱水を起こしやすい
- 3 熱中症が重症化しやすい
- 4 冷房などを適切に使用できない
- 5 必要な栄養が不足しやすい



業務部長 百目鬼 浩子



◆熱中症の予防策とは

- 1 こまめに水分と塩分の補給（喉が渴いたと感じる前）
- 2 室内の温度、湿度の調整をする（室温計、湿度計を設置）
- 3 熱を逃がしやすい服装にする
- 4 無理な運動を避ける（室内の運動だけにとどめる）
- 5 直射日光を避ける（外出時は、帽子をかぶる、窓は、カーテンやすだれで仕切るなど）
- 6 就寝環境を整える（寝ている最中にも多量の汗をかきます。就寝時、起床時に水分補給）
- 7 栄養管理を行う（熱中症対策に効果的な栄養素は、カリウム、ビタミン類、クエン酸である。カリウムは、海藻類やほうれん草などの野菜類、バナナなどの果実類、イモ類、豆類、魚肉に含まれている。）



夏の食材

管理栄養士

佐々木 理恵



夏野菜には、きゅうり、トマト、なすなどがあります。きゅうりはカリウムが多く含まれ、体内の水分を調節し、体温を下げる働きがあります。トマトやなすは抗酸化作用があり、夏の疲れに効果的です。

◆夏の食材を楽しむレシピ◆

★お好み冷麺（4人分）

中華蒸し麺 4玉 サラダチキン 1P ハム 3枚 卵 納豆
きゅうり 1本 トマト 1ケ もやし 1/2P なす 1本
にら 1/4P



作り方：

① 麺はレンジでチンして、氷水で冷やす。錦糸卵を作り、サラダチキンはほぐし、納豆はたれを混ぜる。ハム・きゅうりは千切り、トマトは角切りにしておく。もやしはボイル。なすは輪切りにし多めの油で揚げ焼きにする。

② たれを数種類用意。

しょうゆだれ：簡単酢と濃口を同量にごま油をたらす。

にらだれ：小口切りにし、めんつゆにつける。

市販のごまだれ等。

好きな具材と、つけだれで楽しむ！



納涼祭について

家族様・外部の方をお招きしての今年の「納涼祭」は、新型コロナウイルス感染予防のため中止いたします。利用者様には、施設内の各フロアにおいて「納涼祭」に参加して頂きます。



『端山だより 73号』 発行日 令和3年7月吉日

発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町 36

発行者 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員