



配食便り

# ゆうげ

## 熱中症に注意しよう！

高齢者が熱中症にかかり、救急搬送されるケースが増えています。

高齢者はほかの年代に比べて体に含まれる水分が少なく、温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症にかかりやすいです。

また、自宅の中で熱中症にかかる高齢者が多いので、十分注意が必要です。

### 予防のポイント

#### ・水分をこまめに取ろう

(のどの渇きを感じた時はすでに体内の水分は不足状態です。のどの渇きを感じていなくても水分を取りましょう。)

・汗をたくさんかいた時は、スポーツ飲料を取ろう

#### ・部屋の温度は28度を目安にしよう

(クーラーも上手

に使いましょう。)

温度計を置いて、

温度を確認しま

しょう。)



#### ・熱を外に逃がすことができる服装を！

(木綿や麻などの通気性の良い素材や、首や手足が開放的な服が良いです。)

#### ・直射日光を避けよう

(屋外では帽子を

かぶったり、日傘を

さしましょう。)



#### ・バランスの良い食事を3食取ろう

(食事にも水分が含まれています。また、様々な食品を取ることで体の元気が保てます。)

編集後記

だんだんと暑くなってきました。熱中症の予防対策を私もしっかりと行いたいと思います。(管理栄養士 佐藤)