

「社協ふれあい」



ケアマネジャーだより

新緑が眩しい季節とともに梅雨入りになります。これからの季節は『熱中症』に注意が必要です。気温・湿度が上昇すると、体温調節を行う機能が上手く働かなくなり『脱水』となります。

特に今年はマスクをして過ごすことが多いです。マスクをしていると体に熱がこもってしまい熱中症になりやすくなりますので十分に気を付けましょう。



キャベツと鶏肉のごまみそあえ

キャベツはゆでるとかさが減るので、たっぷり食べられます

材料:4人分

- ・キャベツ 1/4
- ・鳥むね肉 1枚
- ・酒、塩各少々
- ・A(白みそ、砂糖、酢各大さじ2)
- ・すり白ごま大さじ2

(作り方)

- ①キャベツは熱湯でさっとゆでて水けをしぼり、ざく切りにする。
- ②鶏肉は酒と塩を振って酒蒸しにし、冷めたら手でこまかく裂く。
- ③Aを合わせてごまを入れ、①、②をあえて器に盛る。

【材料のやりくり】 キャベツのかわりに、ホウレンソウや小松菜などの青菜で作ってもOK。青菜をゆでるときは、色が鮮やかに仕上がるように、塩少々を加えた熱湯で。



熱中症に気をつけましょう！！

脱水になると、せん妄（夜間に錯乱や幻視を起こし、不安や恐怖感、あるいは無感動等の症状をおこすこと）になることがあります。せん妄の原因はさまざまですが、実際には感染症・脱水・便秘・薬剤（多剤併用など）が多いといわれています。脱水で体内の水分と塩分などの電解質が不足したり、電解質濃度が薄くなったりすると、脳の機能にも影響が及びせん妄が起こりやすくなります。

高齢者で認知機能が低下していると、せん妄を繰り返すことで認知機能がさらに下がり、認知症が進行する恐れもあります。感染症による下痢・嘔吐や、発熱による多量の発汗などによって、体から多くの塩分が失われているのに、水やお茶のように塩分を含まない飲み物だけで水分補給を行っている、体の塩分が余計に薄まる「低張性脱水（低ナトリウム血症）」に陥ってしまい、脱水状態から回復できないことがあります。低張性脱水のサインも見逃さないようにしながら、経口補水液を用いて塩分も補給できるようにしてください。

（脱水症状の早期発見方法）

- ・爪を押した後、色がピンク色に戻るのに3秒以上かかる
- ・手の甲をつまみ上げた後、もどらない
- ・口の中が乾いており、舌の表面に亀裂がある
- ・尿の色が濃い ・手足が冷たくなっている



（自覚症状）	（対策）
首すじがベタベタする	空気の入替え（扇風機を使う、窓を開ける）
食欲低下	こまめに水分を摂る（規則正しい食事、手の届く所にペットボトル等を置く）
めまい、立ちくらみ、血圧低下	経口補水液を摂る
頭痛、足がつる、熱っぽい	経口補水液を摂るとともに、受診をする



認知症予防に効果的！！このお花は何と読むでしょう

- ① 朝顔 ② 紫陽花 ③ 菖蒲 ④ 杜若 ⑤ 霞草
 ⑥ 桔梗 ⑦ 石榴 ⑧ 山茶花 ⑨ 仙人掌 ⑩ 百日紅

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851

FAX 0263-53-5029

茂木 岡田 輿 松原 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

