



暑い夏でも食べやすい！ 夏バテ予防レシピ

❖ ツナ缶入りそうめん ❖

材料(2人分)

- そうめん…………… 100g(2束)
- ツナ缶…………… 1缶
- オクラ…………… 2本
- きゅうり…………… 1/2本
- みょうが…………… 1ヶ
- 長ネギ…………… 1/4本
- 大根…………… 100g
- 青じそ…………… 4枚
- きざみのり…………… 適宜
- 白炒りごま…………… 大さじ1
- そばつゆ…………… 200ml



茹でたそうめんの上に②をのせその上に大根おろし
きざみのり、ごま、最後にそばつゆをかける。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
308kcal	12.5g	10.4g	83mg	1.1mg

参考
2016年度
介護予防講演会
「栄養教室」

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第5号(令和2年6月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

緊急事態宣言も全国で解除され、新しい生活様式へと徐々に踏み出しはじめました。以前よりは外へ出る機会が増えることが予測されますが、どのようなことに気を付けながら生活を送ればよいのでしょうか？

また、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、例年以上に熱中症に気を付ける必要があります。今回は、感染予防を行いつつ、日常生活を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

外出するときにどんなことに気を付けている？



S・Kさん

外出として、歯医者や近所のスーパーなどへ行くようになりました。体力が落ちたので、行きはタクシーを利用しますが、帰りはシルバーカーを使ってゆっくりと休みながら帰宅しています。買い物中やタクシーなど、人と接近するときはマスクを忘れずに付けています。この時期は暑いので、熱中症も心配です。ベンチがあったら座って(人がいなかったら)マスクを外して麦茶を飲んだりして休憩するようにしています。

スーパーなど人がたくさんいる場所へ買い物へ行くときは、必ずマスクを付けています。買い物前後は、消毒も必ずしています。友達と会って、一緒にお茶したり、食事をするなど、今は控えるようにしています。友達と野菜を分け合ったりしていますが、その時はマスクをして短時間でもお話をするようにしています。

自粛期間で体力が落ちたと感じますが、散歩に行ったりお口の体操をしたり、自分のペースでできることを増やしています。

今まで大切にしていた「きょういく・きょうよう(今日行くところ、今日の用事・今日の役割)」が、今でも大切だと実感しています。



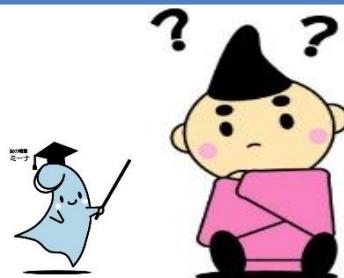
Yさん

脳トレ

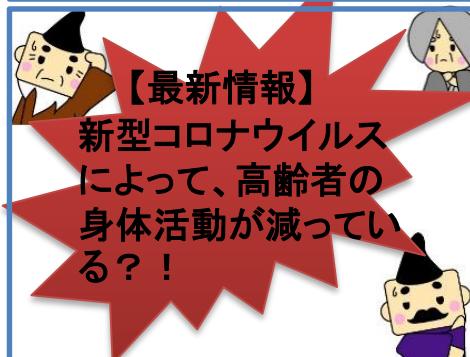
やってみよう！！

Q 次の文字を並べ替えるとあるメッセージになります。なんでしょう？

の な り つ る
を き



答え 暑気払い



【最新情報】

新型コロナウイルスによって、高齢者の身体活動が減っている？！

国立長寿医療研究センター、筑波大学による高齢者の身体活動量の研究結果によると、新型コロナウイルス感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間が約3割も減少していることが分かりました。

感染予防と、身体活動の維持の両者のバランスを保つことが重要です。自宅で出来る運動については介護予防通信第2～4号で紹介していますのでぜひ合わせてご覧ください。

今年の夏は感染予防をしつつ 熱中症予防もしていきましょう



今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、マスクの着用・外出自粛など、例年とは違った夏を迎えることとなります。
例年以上に熱中症に気を付け、元気に過ごしましょう！

①暑さを避ける

エアコンはつけっぱなしでも電気料金にはそれほど影響しないと言われています。

・エアコンは遠慮せず利用し、涼しく過ごしましょう。

(今のうちに試運転を行い、きちんと作動するか確認しておきましょう)

・感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓の開放によって換気をしましょう。

(この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう)

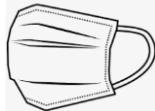


②適宜マスクをはずす

・気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、適宜マスクを外すのも案です。

正しくマスクの着脱できていますか??

正しいマスクの外し方



- ☑ゴムの部分を持って耳から外す
- ☑マスクの表面に触らないようにする
- ※マスクに表面にはウイルス付着の可能性があります。
- ☑マスクを外したらすぐに手洗いをする

正しいマスクのつけ方



- ☑口と鼻の両方を隙間なく覆う
- ☑プリーツ部分が下向きになるように装着する(プリーツ部分が上向きだとウイルスや埃がたまる恐れがあります。)

③こまめに水分補給する

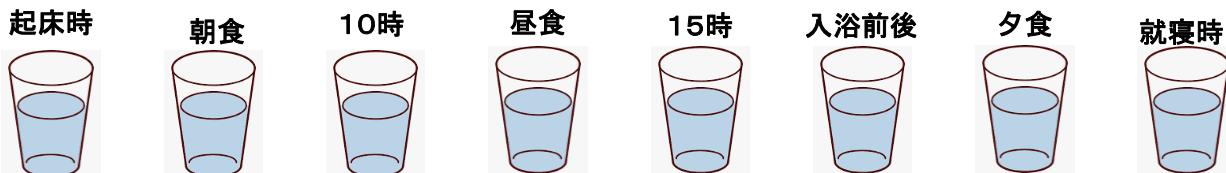
・若者と比べ、体内の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくいいため、喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

・1日あたり1200ml前後を目安に水分をとりましょう！

※持病のある方は主治医へ相談して下さい。

・目安として、コップ一杯(150ml)を1日8回に分けて飲むと1200mlです。時間を決めて飲むなど工夫しましょう。

そのほか、運動前後やお出かけ前後などにも水分を取りましょう！



何を飲めばいい?

緑茶やコーヒーなどには利尿作用のあるカフェインが含まれていて、脱水を促進することがあります。日中の水分補給としては、水や麦茶がおすすめです。運動など汗をかいた場合は、水分と一緒に飴や梅干しなどで塩分を取ったり、スポーツドリンクを利用しましょう！

④暑さに備える



体力をつける

暑くなりかけている今の時期から、適度な運動(やや暑い環境でややきつと感じる強度で)を行い、身体を暑さに慣れさせましょう。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲との距離を十分とった上で適宜マスクを外して休憩をしましょう。
また、室内で運動する場合は冷房を使い、換気も行いましょう。



運動前、運動中、運動後の水分補給を忘れずに！

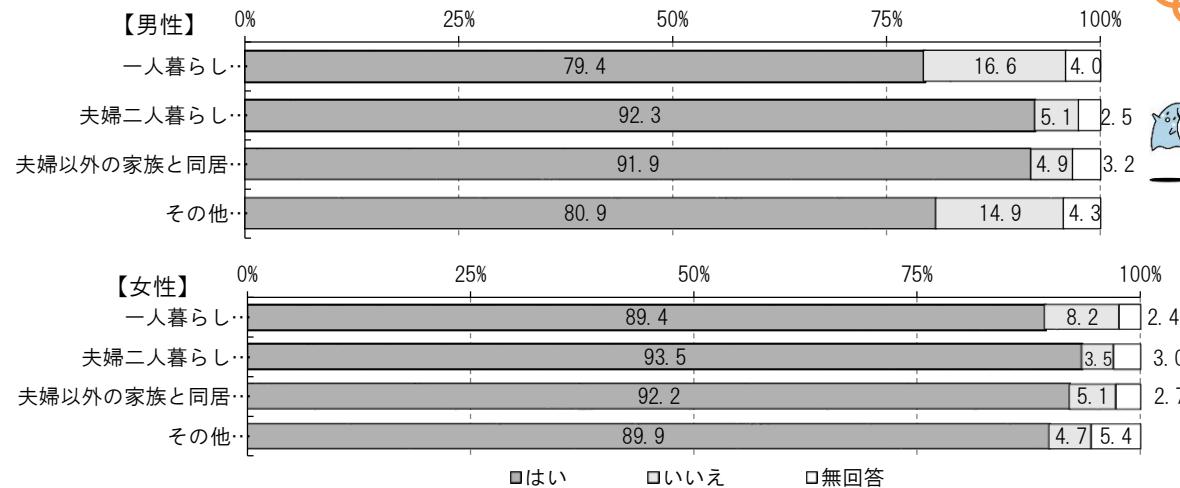


栄養をとる

食事を3食しっかりバランスよくとりましょう。

図表は、要介護認定を受けていない高齢者(75~84歳)を対象に、令和1年度に実施したアンケート結果で、1日3食、食事をとっているかどうか表したものです。

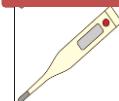
図表 1日3食の食事の有無(性別・家族構成別)



1日3食食べている割合が、最も低いのは男性の1人暮らしぞよ

1日3食をきちんと食べている人の割合は、市全体では91.2%となっていますが、男性の1人暮らしでは79.4%と低くなっており、5人に1人が、1日3食、食事を取れていないという結果になっています。

食事にも水分が含まれているため、脱水予防としても、食事は3食きちんと取るようにしましょう。ゼリーやプリンなど、のどごしの良いものを取り入れたり、間食もうまく利用しながら栄養を補いましょう！次ページのレシピもぜひ参考にしてみてください。



日頃から体調管理をする

日頃から体温測定、健康チェックをすることは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休むようにしましょう。