



梅雨も明け、連日猛暑が続いていますね。梅雨明けは熱中症になりやすい時期です。いつでも、どこでも、だれでも条件次第では熱中症にかかる危険性があります。夏を元気に過ごすために熱中症対策を万全に行いましょう。今回は熱中症予防のポイントを紹介します。

元気にすごそう！ 熱中症対策



冷却グッズの活用



直射日光を避ける



温度・湿度に注意



涼しい服装



こまめな水分補給



適度な塩分補給



適切な冷房利用



睡眠時間の確保

1日の水分摂取量



1日の水分排出量

のどが乾く前に水を飲みましょう！！

運動中や汗をよくかく場面では、水分と塩分の両方を補給する必要があります。

もしもの時のために…経口補水液の作り方

500ml のペットボトルの水に、
・砂糖 20g・塩 1.5g
混ぜるだけで完成。
・レモン汁（カリウム補給）を加えると爽やかな風味になり飲みやすくなります。



水分補給のタイミング



～今月の行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。7月の行事食は土用丑の日にちなみ、うなぎちらしを提供しました。うなぎはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、中性脂肪値の低下、動脈硬化や認知症の予防に効果があります。



疲労回復に効果のあるビタミン B₁ も多く、体力を消費しやすい夏に是非食べたい食材ですね。

《メニュー》

うなぎちらし
なすとがんもの炊き合わせ
山芋となめこのわさび和え
花麩とみつばのすまし汁
スイカ

次回は…

8月の行事食はとうもろこしご飯を予定しています。夏野菜の天ぷらもあわせ、夏を乗り切るスタミナメニューをお楽しみください。

