

在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和7年8月発行
第15号

8月



WELCOME!

～新しい職員が増えました～

看護師の今田 凌馬(こんた りょうま)です。以前から在宅医療に興味があり、今年の7月に入職しました。

今まで東根で生活をしてきたので、地元に貢献していきたい気持ちです。また、利用者様、ご家族様に寄り添い安心していただける看護師を目指していきます。

最近は筋トレにハマっているので、体力をつけて精一杯がんばります。まだまだ未熟者ですが、これからよろしくお願ひいたします。

よろしくお願いします！

残暑を乗りきる食事のポイント

まだまだ暑い日が続きますが、食欲がない、冷たい物ばかり摂ってしまうなど、夏バテ気味になっていませんか？
自律神経が乱れがちな夏に意識すると良い食事のポイントをご紹介します！

①からだを冷やさない食事を

暑い夏は冷たい飲み物や、さっぱりした冷たい麺類を食べがちですが、内臓が冷えると食欲が落ちるなど、胃腸の働きが低下します。1日1回は温かいみそ汁やスープを食べて、元気な胃腸を保ちましょう。

②こまめな水分補給

高齢者の方は特に、のどの渇きを感じにくいことが多いです。のどが渇いたと感じる頃には、体の水分はかなり不足しています。1時間ごとにコップ1杯程度の水やお茶を飲むなど、定期的な水分補給を習慣化しましょう。

③食欲不振になってしまった時は・・・

シソやミョウガなどの香味野菜をプラスしたり、香辛料や柑橘系の酸味を味付けに加えることで、消化液の分泌を促進させます。食べやすい工夫をして食事をするように心がけましょう。

夏バテ予防に必要な栄養素

たんぱく質・・・不足すると血液や筋肉が上手く作られず、疲れやすくなります。肉・魚・卵・大豆製品をしっかりと食べて、筋肉の疲労を回復させましょう。

ビタミン B 群・・・糖質をエネルギーに代える働きがあり、疲労回復に効果的です。豚肉やうなぎなどを食べてエネルギーを蓄えましょう。

ミネラル・・・汗で失われるカリウムなどのミネラルが不足すると、だるさの原因となり食欲不振を引き起こします。バナナやほうれん草、海藻類を食べてミネラルを補給しましょう。

ほかにも疲労回復の**ビタミン C** や食欲増進の**クエン酸**を意識して摂ると良いでしょう。

医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号
TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584
<http://www.denenchoufulin.net/kitamurayama/>

ホームページへ→
簡単アクセス♪→

