

令和 5 年 5 月 吉日



コロナ下のマスク着用も自己決定となり、緊張感が緩む中、遅咲きのインフルエンザや黄砂によるアレルギーと相まって、発熱外来はお忙しいようです。



●高年齢者は熱発すると体力を奪われ、治りも悪い様です。

日頃から、体を動かし、体力づくりに精進しましょう。散歩、座ってできる運動などできることからチャレンジしてはいかがでしょうか。週 3 日程行くと効果的です。ゴロゴロと寝てばかりだと、肺が小さくなると某病院呼吸器内科の医師から伺いました。テレビを観るときも、寝転んで観るのではなく、身体を起こして観る事が大切だそうです。

●栄養のある物を食べましょう。

歳を重ねると、食事摂取量が低下します。しかし、なぜかお菓子は食べられたりしませんか？ 1 日 3 食の食事こそ、バランスを考えて摂取しましょう。血液や筋肉を作り出すたんぱく質量は 1 日 40g から 50g が目安です。肉や魚を 100g 程度摂取すると、たんぱく質量としては 20g 程度が摂取できます。ご飯は 120g でたんぱく質量 3g、木綿豆腐は 100g で 6.6g のたんぱく質量が目安です。

●お通じに気を使いましょう。

便が腸内に滞留していると、毒素を吸収してしまい、身体に悪影響があると言われています。定期的に排便が見られるように気をつけましょう。



- ① 野菜類を 1 日 350g 程度は摂取しましょう。
- ② 水分摂取を忘れないようにしましょう。
- ③ 発酵食品を摂取すると、腸内環境が整うと言われています。



※健康な体は適度な運動と食事から。すぐには変化が見られなくても、積み重ねが大切です。

・持病によっては食事内容に規制がある方もおられます。まずは医師にご相談いただき、チャレンジしてはいかがでしょうか。

◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	林・稲垣・福本・田中
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております

