



健康だより

デイサービスセンター鑓泉苑



令和5年4月吉日

看護師の横川です。

2月に気温が上がり3月に冷え込み 桜の開花が遅れましたね。
今年の長期天気予報では 気温が高くなるということですから 体調を崩さないように気を付けましょう。

★ 体調管理のポイント ★

衣服の調節・・・気温に応じて。すぐに 脱ぎ着できるものが便利ですね。
汗をかいたら着替えましょう。



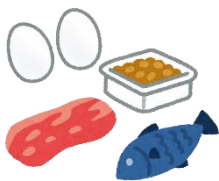
睡眠の確保・・・65 歳以上の高齢者は、質の良い睡眠が1日あたり7～8時間 必要です。
目が覚めたら日光を浴び体内時計をリセットしましょう！

適度な運動・・・運動不足の状態が続くと 生活習慣病の発症リスクが高まります。
体操や散歩など定期的に体を動かす習慣を身につけましょう。
デイサービスの運動は 効果的！！



水分補給と栄養摂取・・・水分はこまめに。

食事は1日3食、主食・主菜・副菜をバランス良く組み合わせたものを摂取しましょう。特に タンパク質は 筋肉を作ります。目標摂取量は1日50g。
(たまご 1 個は 6.5g。お肉 チーズ 牛乳も良いですが、粉末高野豆腐は
お手軽で タンパク質が豊富です。)



アルコールは ほどほどに(*^▽^*)

また 食塩の摂取量は、厚生労働省によると、
男性が7.5g 未満/日、女性が6.5g/日未満とされています。
血圧の高い方は、6g/日未満 です。



定期的な検診・・・自分では気づかない不調が見つかるかも！

※インフルエンザやコロナなどの感染症は、子供や高齢者は 重症化しやすいといわれています。日頃より対策のご協力ありがとうございます。引き続き、マスクの着用 消毒を 推奨させていただきます。ご協力お願いいたします。