

どいむだより



2021年度 冬号 (第36号)

高齢者相談センターどいむ
三原市中之町6丁目31番1号

電話 61-4410

新年、あけましておめでとうございます。本年も『どいむだより』を通じて、皆様が健康で明るく楽しい毎日をお過ごしいただけるような情報を発信いたします。

冬の水分補給



冬になって水分補給は意識していますか？夏は熱中症対策で水分補給をしっかりしていたけど、冬になったし、トイレも近いし、のども乾かないし…と水分をあまりとっていないのではないのでしょうか。熱中症の危険性はなくなりましたが、冬場も水分摂取は重要です。

○ 風邪対策



風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は、のどの粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

○ 脳卒中、心筋梗塞予防



冬に脳卒中や心筋梗塞が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大いに関わっています。水分摂取が少ないと、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなって、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

○ 転倒予防



脱水状態では、頭がボーッとしたり、体がうまく動かなくなり、ふらつきや転倒を引き起こしてしまいます。

毎日食べ物や飲み物などから2~2.5ℓの水分を摂る必要があります。飲み物としては、1ℓくらいが目安です。一度に飲むのは大変なので、日中少しずつを「時間を決めて飲む」または「何か運動（トイレに行く、家事をする前や後など）をした時に飲む」など自分で取り組みやすいルールを決めて飲むのがおすすめです。

普段の食事にプラスワン 無理なく健康維持を

三原病院 栄養課 木谷 絵理

高齢になると不足しがちになると言われている栄養素をご存じでしょうか？それは「タンパク質」です。食が細くなる、麺類などの手軽な料理が増える、固くて噛み切りにくい厚みのある肉類が敬遠されることなどにより、不足しがちになると言われています。しかしこの「タンパク質」は、筋肉や内臓、血液など、身体のありとあらゆる組織の原料となっており、ヒトが生きていく上で欠かせない栄養素です。またタンパク質は最近よく言われている「フレイル」・「サルコペニア」の予防のためにも不足しないよう摂取することが大切です。

- フレイル・・・高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態のこと。
- サルコペニア・・・筋肉が減り、身体の機能が低下した状態のこと。

タンパク質をしっかり摂れていないと感じる方は、普段のお味噌汁の具に鶏肉や豚肉、お豆腐や油揚げをプラスワンすることで、タンパク質を増やすことができます。他にも、

いつものトーストにハムやチーズをのせる



素うどんから、卵をのせたうどんへ



食後のコーヒーを牛乳へ



間食をお饅頭からフルーツヨーグルトへ変えてみる



など、ちょっとした工夫でタンパク質の量を無理なく増やすことができます。

また、食が細くなったと感じる方は、ごはんや野菜からではなく、お魚やお肉料理から食べ始めることでも、タンパク質の量を増やすことができます。

健康の維持のためにはタンパク質を摂取するだけではなく、主食(ごはん)・主菜(肉や魚のおかず)・副菜(野菜や海藻のおかず)の揃った1日3食の食事と、適度な運動が大切です。季節のおいしい食材を使って、日々の食事を楽しみながら、ちょっとひと手間、ちょっと一工夫のプラスワンをぜひ意識してみてください。

高齢者相談センターどいむでは、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご相談ください。(相談は無料です)