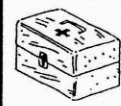




保健婦だより



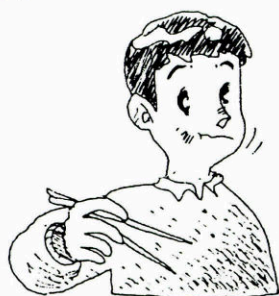
よくかんで 健康な老後を！

佐伯明美さん(市)

豊かな高齢期を迎えるためには、自分の歯で食べて健康を維持することは大変重要といえます。

よくかんで食べれば、だ液の分泌をよくして歯の病気を防いだり、栄養の消化・吸収を助けます。血液の循環を促し、脳を活性化させます。言い換えれば、よくかんで食べることが、健康な体を守る上でカギを握っているといっても過言ではないのです。厚生省は80歳になっても20本の歯を残そうという「80、20運動」を展開しています。

最低20本の歯があれば、自分で何でも食べることができます。それではどうしたら20本自分の歯を保ち続けられるかということですが、それは「かむ」ということです。かむことは健康への第一歩です。あなたの努力があなたの身体を守ります。

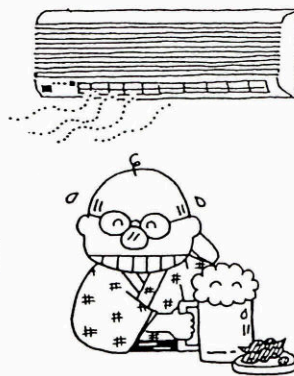
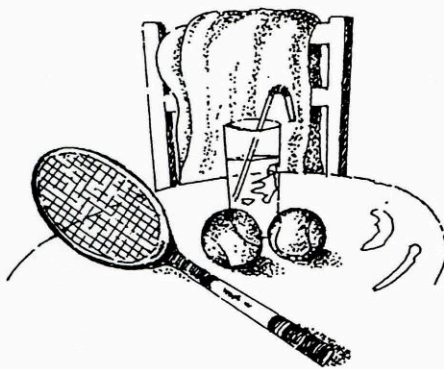


夏の健康管理のポイントは、暑さに対応するために、体温の調節機能を十分働かせることと、水分補給にあるといえます。どういふことかというとき暑いときは、皮膚の表面近くの毛細血管が広がって、熱を逃がしやすくし、さらに汗をかくことによって熱を逃がし体温調節を行います。冷房に頼りきりだと汗をかきにくく、夏バテ(疲れがとれない、食欲がない、眠れない、気分が低下する)の原因になります。暑さに強くなるためには、毎日2時間くらいは、冷房のないところにいるように心がけることと、何らかの形で、全体に汗をかき、汗をかき能力を高めることが大切です。そして汗で出た水分を補給することです。

のどが乾いたからといって飲むとがぶ飲みになります。早め、少量ずつ何回かに分けて飲むことです。また、冷たい物を飲みすぎると、胃が冷やされて胃の血行が悪くなり、胃酸の出が悪くなります。それでなくても、夏は温度と湿度が高くなり、不快指数が上がると、食べ物の消化を助ける胃酸の出は悪くなり、胃腸の消化力も弱り食欲も低下します。

「水を飲むと疲れるから水を飲まないで運動する。」という考え方はまちがいです。腎臓の働きのためにも上手に水分を取りましょう。

暑い中で起こる障害に熱中症というのがあります。脱水によって起こる熱疲労、熱の放散がうまくいかなくなり体温が異常に高くなる熱射病、塩分が不足しておこる熱けいれん。いずれも体温調節と水分補給がポイントです。熱射病が疑われた時には、すぐに医療機関で治療を受けましょう。



介護用品紹介コーナー

歩行車のいろいろ.....③

電動カート

操作は簡単。歩けなくても1人で外に出られます。好きなときに、好きな所へ自由に行けます。

価格は30万円前後

お問い合わせは 介護支援センター (☎43-2354) へ

