

北信西地域包括支援センター便り



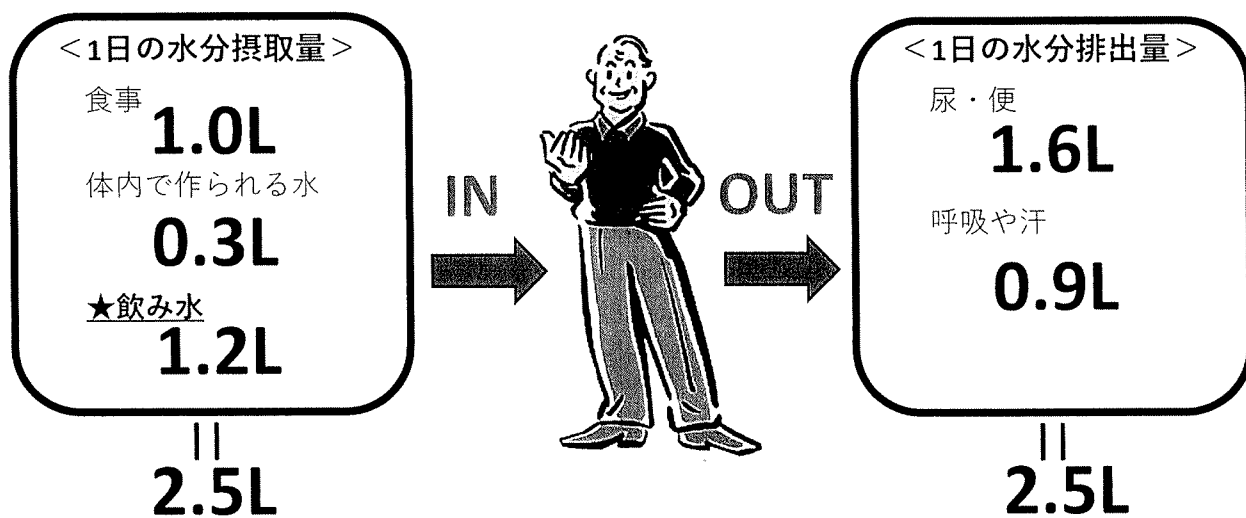
暑い時期も... 寒くなる時期も... 気をつけてほしい！

令和5年10月号

効果的な水分補給のしかた

○高齢の方の特徴○

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要としています。また、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。



人は1日に2.5Lの水が必要です。

身体の水分会バランスを保つためには、

★ 1日に1L～1.5Lの水分補給が必要 ★

○効果的な水分補給のタイミング○

生活に合わせて調整しましょう

- ①起床時
- ①朝食時
- ①ちょっと一息
- ①昼食時
- ①ティータイム
- ①夕飯時
- ①入浴後
- ①寝る前

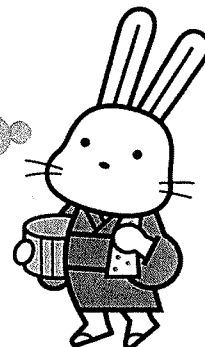
★コップ1杯（約200mL）×1日合計7回★

を目安に水分補給しましょう

●入浴中と就寝中について●

入浴中・就寝中はたくさん汗をかいています。

「入浴後」と「就寝前」「起床時」には水を飲むようにしましょう。



認知症を予防しよう！

～日常生活を大事に過ごす5つのポイント～

認知症を予防するためには、健康を維持することがとても大切です。今日から取り組んでみましょう！

① バランスよく規則正しく適量を食べる！

1日3食10品目をバランスよく、を心がけましょう。

- ①卵 ②肉類 ③魚介類 ④海藻類
- ⑤大豆製品 ⑥いも類 ⑦牛乳・乳製品
- ⑧油脂類 ⑨果物 ⑩緑黄色野菜

+主食（エネルギーになるもの：ごはん・パン・麺）

POINT!

1日にとりたいタンパク質

- ・牛乳 ・卵 : 大豆製品
- ・肉 ・魚

※毎日それぞれ片手に乗るくらいを目安に食べましょう！

② お口の健康を保つ

歯や歯茎、入れ歯の不調は、全身の不調を招きます。

○毎食後のケアと歯磨き後は歯間ブラシなどで仕上げを！

○かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を！

○お口の体操で口の機能アップ！ …等

日々のケアに取り組みましょう

殆ど歯がなく入れ歯を使用していない人は、自歯が20本以上残っている人に比べると、**認知症になるリスクは約2倍！**

③ 耳の聞こえを意識する

自身の「聞こえ」を意識したことはありますか？そこから始めましょう

- 1) 自分の「聞こえ」の状態を確認する（声が大きすぎる、複数の会話が聞こえづえらい等）
- 2) 加齢による聞こえづらさの予防（動脈硬化の予防、大きな音を聞き続けられない）
- 3) 聞き取りにくい、伝わりにくい時の工夫（静かな環境、ゆっくり話す、補聴器の活用等）

④ よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングと、足の筋力使う体操の組み合わせは効果的です。

しりとりしながら散歩するなど、頭を使いながら歩くのもいいですね。

※包括センターでは、様々な運動の紹介もしています。是非、お問合せください。

⑤ 参加する活動する役割を持つ

社会との関わりを持つことが、認知症の発症リスクを下げるにつながります。

サロン等地域の活動に参加したり、外に出て他者と交流する機会を持ちましょう。

（参照：福島市ものわすれ安心ガイドブック）

