



高齢者の秋の生活

猛暑の夏がようやく終わり、さまざまな秋の味覚がお店に並ぶ季節になりました。でも油断は禁物。夏バテを引きずったまま食欲が戻らない方や、涼しくなってきたからと厚着をし過ぎて脱水症状を起こす方もおられます。季節の変わり目に気をつけたいポイントについて紹介します。

〈栄養管理〉

暑い日が続くと食欲が低下し、そうめん、冷奴などの喉越しが良くさっぱりした食事を好みがちです。しかし、このような食事だけでは十分な栄養を摂ることができず、水分の多い食事で胃液が薄まり、更に食欲不振を起こしてしまいます。「食事はちゃんと食べている」と思っているにもかかわらず必要な栄養が取れていない（低栄養）と、体力が落ちるだけでなく、下痢や便秘などを引き起こしやすくなったり、床ずれの原因になります。

低栄養の目安として、血液中のタンパク質の量を示す『血清アルブミン値の低下』があります。アルブミン値を低下させないためには、良質なタンパク質を摂取することが重要です。良質なタンパク質は、肉、魚、乳製品など主に動物性の食品や豆類に多く含まれています。これらとビタミンを多く含んだ野菜を組み合わせた献立を考えると良いですね。

食事は味覚だけでなく五感で味わいます。お料理を目で見て、色や大きさを確認し、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れたときの触感を感じ、家族との楽しい食事を味わうことによって五感を統合的に感じ、美味しさを感じるといわれています。それらを上手に取り入れて、夏の疲れた胃腸を整えて秋の味覚を美味しくいただけると良いですね。

〈水分補給 ～隠れ脱水に注意〉

過ごしやすい季節になって来ました。しかし、涼しくなったとたんに「寒いから」「冷え性だから」と何枚も重ね着をしたり、布団を冬用にしたりされている方はいないでしょうか。

高齢になると、夏だけでなく秋から冬にかけても脱水症状になることがあります。汗をかきにくい、水分補給が必要な状態になっていても体がそれを感知しないことがある為で、水分補給を怠ってはいけません。

“夏でもなく、野外でもない”環境で起こる脱水を『隠れ脱水』といいます。糖尿病や高血圧などの持病があったり、栄養不足、太り気味の方は隠れ脱水になるリスクが高くなります。

水分補給がこまめにできるように、あらかじめ飲み物を傍に用意しておけば面倒がらずに飲めることもあります。継続して飲んでもらえるようにご家族からの声かけも大切です。



インフルエンザワクチンの予防接種が始まります

みなさん、できるだけ接種しましょう。

医師推奨の接種時期は、11月14日（火）以降となっています。接種時期が早過ぎると、ワクチンの効果の持続期間が短く、流行期（通常12月～3月）を予防しきれなくなる為、2回接種が必要となりますのでご注意ください。

