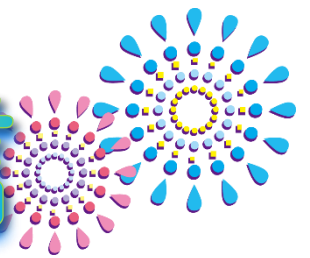


のどか通信



平成29年

8月

食欲がないとき

夏といえば昔は暑さが一番の問題でしたが、今は冷房が普及しているので、猛暑の屋外と冷えた室内の行き来で体温調節機能を狂わす人も多いようです。特に高齢になると暑くても暑く感じない、室温の変化に体がついていけないなどして、体調を崩しやすくなります。食欲も低下しがちです。高齢になるにつれ空腹を感じにくくなり、次第に食が細くなっていくことも影響するようです。一過性ではなく、継続して食欲が低下し、体重が減少している場合は食べられるような工夫が必要です。

食事は、糖分やたんぱく質をエネルギーに変えるビタミンB群を多く含む食品（豚肉、鶏肉、うなぎ、レバー、大豆、納豆、海苔など）を積極的に摂取すると良いと言われています。食事の量が少ないと栄養量も少なくなり、体重減少につながりやすいので、補食を摂るようにします。ヨーグルト、プリン、カステラのような、食事に影響しない程度の補食を午前10時頃や午後3時頃に摂ってみましょう。少量で栄養価の高い栄養補助食品もお勧めです。

食欲がない場合は栄養バランスよりも食べる量を増やすことを優先して、食べられる物や好きな物を食べて良いと思います。硬い食品が摂れない場合はタンパク質が不足しやすいので、はんぺん、豆腐、卵豆腐、温泉卵、チーズ、魚の水煮缶ひき肉などの食材が軟らかくてお勧めです。なるべく1回の食事ごとにタンパク質の多い食品を入れてください。具たくさん汁物や丼物も一品でたくさんの栄養が取れるのでお勧めです。

食欲が低下する原因には、食形態があっていないことや入れ歯が長年使って合わなくなっていることなども挙げられます。何か気がかりなことがありましたら、担当にご相談ください。



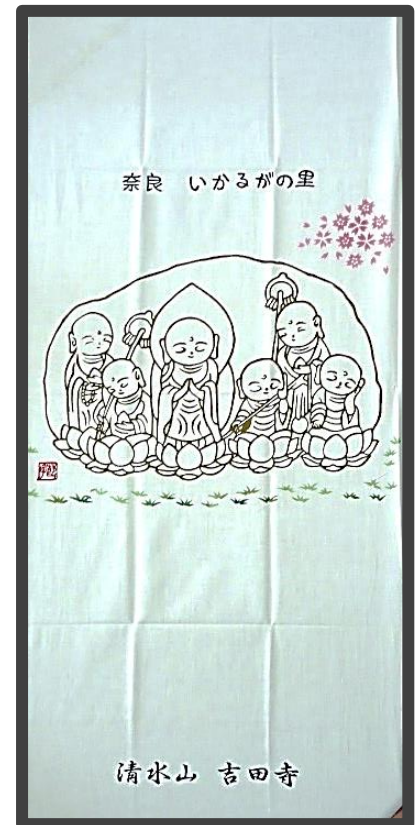
みんなの広場



訪問看護を利用されている、せつこさんの作品です。

長い間絵を習っておられ、色々なお釈迦様やお地蔵様の絵をたくさん描いておられます。

その中で、六地蔵様を描かれた絵を奈良県の清水山吉田寺に持っていかれた際に、ご住職様から手拭いの柄にしてはどうかと言われ、素敵な手拭いが出来上がりました。吉田寺に置いてあるそうです。



7月、8月は

『高齢重度障害者医療費受給者証』

『後期高齢者医療費被保険者証』

『介護保険負担割合証』

の更新月です。

新しい受給者証、保険者証が届きましたら、
確認させていただきますので、担当看護師に
お知らせください。