



ふれあいの森 介護ショップ

平成28年7月

【営業時間】 9:00～18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】 0224-61-0721

梅雨が明けると気温はさらに高くなり、厳しい暑さがやってきます。各地で熱中症にかかる方が、年々増える報道を聞きます。外出時に日傘や帽子はもちろんのこと、水分補給を心がけた生活を送りましょう。

ふれあいの森では手軽に水分補給できる商品を準備しております。



ふれあいの森おすすめ商品のご紹介

手首式血圧計



毎日の健康管理に、手軽で簡単な手首式血圧は持ち運びに便利で収納場所も選びません。

3,240円 (税込)

おくすいカレンダー

お薬の飲み忘れ防止に壁にかけて使えます。



1,404円 (税込)

ベッドパッド



肌触りが良く、抗菌・防臭効果があります。

※ホワイトのみの取り扱い

4,050円 (税込)

★お手軽レシピ



香り梅そばの作り方★

材料(2人分)

●そば (乾燥)	100g	●とろろ昆布	適量
●オクラ	6本	●梅干	2個
●大葉	少々	●そばつゆ	3カップ

- (1) そばはたっぷりの湯でゆで、水にとってよく洗います。
- (2) オクラはゆでて小口切りにします。大葉、みょうがは千切りにします。
- (3) (1)と(2)を器に盛り、冷やしたそばつゆをかけ、とろろ昆布と梅干を添えます。

そばに豊富なルチンは抗酸化作用が強く、血管を丈夫にして血圧を下げる働きがあります。その他そばにはカリウム、ビタミンK、食物繊維などの栄養素が含まれますが、これらは水に溶けやすいので、そば湯も飲むとよいでしょう。とろろ昆布やオクラも食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を助け便秘解消、梅干と香りのよい薬味をたっぷりのせて食欲増進、夏の暑さをのりきりましょう。

今年も暑い夏がやってきます。熱中症にご注意ください！

今年も猛暑が続くようです。夏は日差しが明るく景色も鮮やかに見えますが、一方で高齢者の方にとっては体調を崩しやすい危険な季節でもあります。頭痛やめまいなどの明らかな症状ではなく、なんとなく体がだるい、といった状態であっても注意が必要です。高齢者の方が夏に気を付けるべきポイントをまとめてみました。体調を崩さないために、以下のポイントを押さえて生活しましょう。

1. 水分不足に気をつける

熱中症の予防という観点でも必要なのが水分補給です。水分が不足すると血管が収縮し、脳梗塞などのリスクも高まります。暑い夏は特に、水分をしっかりと補給するよう心がけましょう。アルコールや、カフェインを多く含むコーヒーなどは利尿作用が働き水分補給には向きません。スポーツドリンクなどは水分補給の定番というイメージですが、糖分が多量に含まれているため、摂り過ぎには注意しましょう。

2. 食事量の減少に気をつける

夏は水分を多くとることが多いため、それでお腹が膨れてしまい、食事の量が少なくなりがちです。体力を維持するためには栄養が必要不可欠ですから、食事の栄養バランスをいつも以上に気を付けることをおすすめします。食事の量があまり摂れない時には栄養補助食品などで補うことをおすすめします。

3. 睡眠不足に気をつける

暑さで寝つきが悪いと睡眠不足になります。また、高齢になるにつれて、体温の調整機能は下がってきます。睡眠時も熱中症の危険性はあるので、気をつけなくてはなりません。冷房をうまく活用しましょう。

4. 体力の低下に気をつける

夏はお盆や夏休みなど、来客や外出の機会が増える時期でもあります。気温の高さと重なって体力の低下につながりやすいため、睡眠や食事をしっかりとるよう心掛けましょう。

熱中症・夏バテにおすすめ商品です！

栄養補給・水分補給食品 エンジョイゼリー(栄養補助)

少ない量で、高エネルギーを摂ることができる、大人気のゼリーです。1パック220gで300kcal。10種類の味で、楽しくおいしく栄養補給ができます。



★こんな方におすすめ★

- ・むせやすく食べる量が減った方
- ・バランス良く栄養を摂りたい方
- ・流動食からおも湯、お粥、常食に移行

水分補給ゼリー

嚥下困難な高齢者の水分補給をサポートする介護用水分補給ゼリーです。



1本 ¥247 (税込)

1本 ¥247 (税込)

※配達も承っております。お気軽にお問合せ下さい。