

# 包括だより 第18号



暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる事はありませんか？  
これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……。これは「夏バテ」の状態です。

**夏バテ＝「高温」「多湿」によって、心と体が対応しきれずに起こる不調**



夏バテ気味ではありませんか？こんな症状があれば要注意！

- 食欲がない
- からだがだるい
- やる気がでない
- 頭痛
- 下痢や便秘がある
- イライラする
- 体が熱っぽい

特に高齢者は、夏バテによる体調不良がきっかけとなり、持病の悪化や衰弱、体調不良の重症化、後遺症につながる可能性もありますので、注意が必要です！！

## 夏バテを予防しよう！

### 室温は心地よい温度で

高齢になると、暑さに気付きにくいいため、目立つところに室温計を置いて、室温と湿度をチェックしましょう。エアコンで、室温 28℃を超えないように調節。ときどき窓を開けたり、扇風機を利用して換気をする。湿度は 60%以下。カーディガン等上手に活用しましょう。

### こまめな水分補給

一度にはたくさん取りにくいので、起床時、入浴前後、就寝前など回数を多くしましょう。常温、暖かい飲み物もプラス。

1日 1.2 リットル (目安)



### 適度な運動・ストレッチ

ラジオ体操やウォーキングといった軽い運動を生活に取り入れる。涼しい時間帯に日課として取り入れてみましょう。



### 良い睡眠をとる

人は寝ている間に疲労を回復します。就寝時間の1時間ほど前にぬるめの湯に10分程度浸かる。熱帯夜のエアコンは28℃位の高めに設定し、風が直接あたらないようする。タイマー設定を活用しましょう。



### 1日3食。いつも以上に栄養バランスを心掛ける

様々な栄養素をバランスよく摂取する事が健康の秘訣です。

夏バテに負けない丈夫な身体作りには、タンパク質が欠かせません。

健康維持に大切な栄養素で、免疫力や筋力の向上に役立ちます。

肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。

また、疲労回復効果のある、ビタミン（豚肉、鰻、レバー等）ミネラル（ブロッコリー、オクラ、魚介類、海鮮類、乳製品等）クエン酸（オレンジ、レモン、梅干し、黒酢等）も多めに意識して摂取しましょう。



# 認知症

誰もが気になるテーマ『認知症について』  
今回は、血管性認知症についてです。



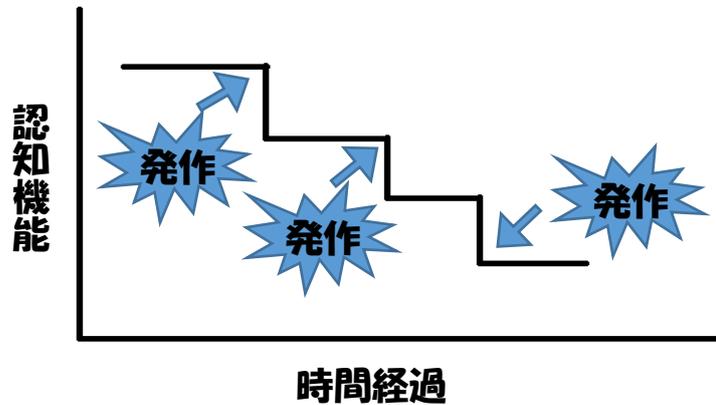
**血管性認知症**は、認知症発症の方の約20%を占めていると言われています。

脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）が原因で発症します。脳血管障害により障害を受けた範囲や部位によって、現れる症状やその度合いに違いがみられます。

## 血管性認知症の経過

右記の表のように、脳血管障害の発作が起こるたびに、認知機能が段階的に低下していくと言われています。

**※脳血管障害の再発予防が重要です。**



## 血管性認知症の特徴・症状

- まだら認知：障害を受けていない部位の機能は保たれるため、できる事・できない事の差が大きい。
- 変動が大きい：日によって、もしくは、時間帯によって、突然症状が悪くなったり、落ち着いたりなど、症状に変動が見られる。
- 感情失禁：その場の状況にそぐわず、泣いたり、怒ったりと感情の起伏が激しくなる。
- 認知症症状以外に、手足のマヒや失語などの言語障害など他の後遺症がある場合が多い。  
※発生箇所によって脳細胞の死滅部位が異なるため、できる事・できない事が、変わってきます。

## ケアのポイント

- マヒ等の状態によって、生活に支障が出てしまいますので、福祉用具の活用などによる転倒防止の環境を整えましょう。
- 脳血管障害後の性格の変化・感情失禁が見られる事もありますが、その人らしさとして受け止めてあげましょう。
- できる事とできない事が入り混じって変化します。この事を理解した上で、本人のできない事・難しい事を手助けするという事が大切です。
- 上手いかないもどかしさや不安等から、意欲の低下を起こすこともあります。今まで行ってきた規則正しい生活習慣をできるだけ崩さない工夫が重要です。
- 偏らない食事や適度の運動などを心がけ、普段から生活習慣病予防を行いましょう。



次回 → レビー小体型認知症について

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター（本所）

安芸高田市地域包括支援センター（ランチ）

電話・お太助フォン

☎47-1132

☎45-7530