



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -

2016.8月号

**質**の良い睡眠と熱中症予防に心がけて暑い夏を乗り切りましょう。

## I 質の良い睡眠をとりましょう！

良質な睡眠をとるためには、いくつかのポイントがあるんですよ。就寝前には、軽い運動やストレッチをして体をほぐすと、その後ぐっすり眠れるようになります。できるだけ朝は、いつも同じ時間に起きる習慣を身に付けるようにしましょう。そして目覚めたらカーテンを開けて日光を取り入れて見てくださいね。清々しい気持ちになれるはずです。3度の食事は、規則正しく取りましょう。適度な疲れは、いい眠りを誘ってくれ、良質な睡眠にも役立ちます。積極的に運動することを心掛けましょう。もし、昼寝をするならば、30分～1時間迄に抑えましょう。



## II 高齢者の熱中症予防は、「かくれ脱水」対策から！

もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。脱水症の症状が出る前、「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが、夏はもちろん 気温が高い季節を元気に過ごすための基本となります。

夏の目安は、「べた」「だる」「ふら」「いた」ぜひ覚えて下さい。

### 「べた」は、首筋などがべたべたしてくること

夏の蒸し暑さなどのいやな感じで、汗はかいていないように見えますが、なんとなく皮膚がべたべたした感じになることです。実際に首筋などを触ると少しべたべたしている状態です。こまめに水分補給と適度な塩分を摂ることをお勧めします。

### 「だる」は、元気がなく見えること

なんとなく見た感じで元気がない。食欲が減退していると感じられるとき。口渇中枢の機能が下がっている高齢者は、あまり喉が渇いたということを感じません。そのままだと脱水状態が進みますが、水分補給が脱水の進行を防ぎます。

### 「ふら」は、めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える

熱中症のⅠ度の状態が進んでいます。嫌な汗をかき、なかなか汗がとまらなくなることがあります。立ち上がる時にふらついたり、いつもよりふらふらしているように見える状態です。ほっておくと脳症状＝血圧低下につながります。

### 「いた」は、足がつったり、頭痛が現れている状態

熱中症ではⅡ度に分類される症状に近くなっています。自覚できる症状として、カラダのさまざまな場所にこむら返りや、とくに顔に熱っぽい状態が起こります。すみやかに水分摂取をして、改善しない場合は医師の判断を仰いでください。

## □ 口腔機能向上のトレーニング

いつまでもおいしい食事を、おいしく安全に食べるために、サバティでは口腔機能トレーニングを取り入れております。「よく噛み、おいしく食べる」ことは健康寿命を支えます。口の健康を保つことは、虫歯や歯周病を予防すること、安全に「食べる・飲み込む・呼吸する・話す」など生きることには欠かせません。バランスの良い食事をしっかり噛むことで栄養を取り入れ、吸収をよくする・噛むことで唾液を出して口の中の細菌や、汚れを洗い流す・清潔に保つことで誤嚥性肺炎の予防なども出来ます。またよく噛むことで顔の表情を豊かにしてくれるだけでなく若々しさを保ち、全身にもよい影響を与え、健康寿命を支えることとしても大きく期待されています。小さい器官ですが、口を清潔にすることや動かすことは、呼吸と栄養を摂取するということは命を支える大きな入り口ともいわれています。



## 第31回オリンピック競技大会 が開催されます

今年度は、2016年8月5日～8月21日(17日間)、ブラジル・リオデジャネイロにて行われます。オリンピックが開催されるのは、4年に1度。理由をご存知でしょうか?いくつかの説があるようですが、古代ギリシア人が太陰暦を使っていたからという説だとのこと。オリンピックで最初に行われた競技は、コースを走るだけの競技が1種類のみのも種目だけだったそうです。このコースの大きさは神ゼウスの足の裏600歩分に相当し、神ヘラクレスがこの距離を実測したという伝説が残っているそうです。皆さんご存知でしたでしょうか?



8月生まれのご利用者様 おめでとうございます!

お問い合わせ先: 088-837-1081  
 受付時間: 9:00～12:15 / 13:30～16:45  
 1日型: 9:00～16:45

空き情報はこちら

見学・体験、随時受付中!

	月	火	水	木	金
要相談	○	○	○	○	○

- ・半日型: 9:00～12:15 / 13:30～16:45
- ・1日型: 9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**  
 ファックス **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号  
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<http://www.cavaty.jp/>

