

いいなほ便り

夏号

No.14

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の謠のように、日々感謝し、慢心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いいなほ便り」と命名しました。

肝腎かなめの腎臓



働きのもの

毎日何気なく行くトイレ。体内では腎臓がせっせと働き、尿をつくっています。尿は血液からできているのをご存知ですか。心臓から送り出された血液は全身を巡って老廃物を含み、腎臓に入ってろ過されます。そこできれいになった血液は心臓へ戻り、不要なものは尿として排泄します。1日150ℓの血液をろ過するようです！さらに腎臓は赤血球をつくるホルモンの分泌や血圧の調整、骨づくりなども担っています。

夏は苦手

夏は腎臓もヘトヘトです。暑さで汗をかき、腎臓への血流低下や脱水などが起こると、ろ過機能に負担がかかり、腎臓にダメージを受けやすくなります。こまめな水分補給が大切です。ただし、腎臓や心臓、高血圧などの病気がある方は水分の摂取量に注意が必要です。医師に相談しましょう。

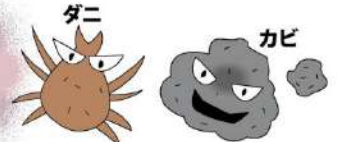


問題は暑さ

腎臓がパタないために、まず「体温管理」に気をつけること。室内ではカーテンで直射日光を避け、換気して風通しをよくしましょう。体に熱がこもらないよう襟元が緩めのもの、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、扇風機やエアコンを積極的に使うなど。暑さを我慢せず快適に過ごしましょう。

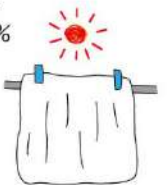


高温多湿 要注意！



湿度と気温が高くなる時期は体調を崩す方が多いようです。

特に高齢者の方は体温調整ができにくく脱水になりやすいので、意識して水分補給を行いましょう。そして厄介なのが、ダニとカビ。いずれも湿度60%以上、室温20～25℃の環境がお好みの方です。ダニのフンや死骸、カビはアレルギー症状を引き起こす原因になるため、こまめに掃除機をかけ、ダニが繁殖しやすい寝具などは天日干し、カビの発生しやすい水まわりは換気を徹底しましょう。また細菌も高温多湿を好みます。カンピロバクターや黄色ブドウ球菌などによる細菌性の食中毒にも注意が必要です。食事前やトイレ後は「しっかり手を洗う」、食材は冷蔵庫や冷凍庫で「低温保存」、調理の際は「しっかり加熱」しましょう。

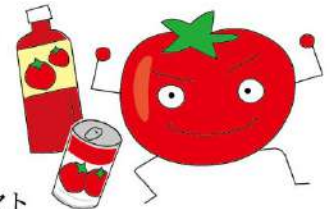


トマトの赤はリコピンの赤

食卓を華やかにする真っ赤なトマト。「生でよし」「煮てよし」「焼いてよし」の便利さに加え、リコピンやビタミン類、ミネラルなど栄養素がいっぱいです。中でも抗酸化作用のある

リコピンが豊富で、生活習慣病予防や美容にも効果的です。トマトのリコピンは皮に多く含まれるため、なるべく皮も一緒に食べましょう。

リコピンは加熱することによって飛躍的に吸収率が高まります。スープやおでん、パスタや中華炒め、ジャムなど、洋食・中華・和食を問わず、いろいろな料理に取り入れましょう。最近はトマト缶やトマトソースなど加工品が揃っています。濃縮された栄養がギュッと含まれているので、気軽に利用したいですね。この夏は赤いトマトパワーで元気に過ごしましょう！



サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

●府中事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)

〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3

TEL:082-510-1950 FAX:082-510-1951

●東事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)

〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1

TEL:082-258-1860 FAX:082-280-1951

●西事務所(訪問介護事業所)

〒733-0822 広島市西区庚午中2丁目19-31

TEL:082-567-5577 FAX:082-275-5799

●中事務所(訪問介護事業所)

〒730-0043 広島市中区富士見町 6-1-301

TEL:082-258-2850 FAX:082-909-2990

●介護タクシー

専用ダイヤル

TEL:082-288-4200



インフォーマルサービスにも！

まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。