

- 熱中症対策：暑いと感じる前から**エアコン**を！**水分補給**は時間を決めて1日7回以上に！
- 熱帯夜(夜も25℃以上では)：**朝までエアコン**を！ 寝る前/目が覚めたら**給水(常温)**を！ 私たちにできること…特に、高齢者の体は「**感覚機能**」「**調整機能**」が低下し、**要注意**を！

### 熱中症対策「高齢者」：エアコンや水分補給の留意点

NHK「災害列島」  
熱中症 高齢者

#### 暑いと感じる前からエアコンを使う！



高齢者は代謝が落ちて暑さを感じにくい体に！

#### 水分補給をする時間を決める！



梅干し/煎餅など一緒に水を飲むと塩分も補給！

**！ 『熱中症』で救急搬送された人の55%は、65歳以上の後期高齢者(消防庁統計)！！**

### 夜も25℃を下回らない「熱帯夜」は、寝ている間に熱中症に

NHK「災害列島」  
熱中症 高齢者

#### エアコンは朝までつけっぱなしに！



ON-OFFを繰り返すより「つけっぱなし」の方がお得！

#### 「寝る前」と「トイレ」に起きたら水を飲む！



寝ている間に 約500mLの水分が失われるデータがある！

#### 枕元には「常温」の水を置く！



直ぐに水分補給ができる準備をしておくことが大切！

**！ しっかり睡眠をして 体力を回復することが大切！ 良き睡眠は『熱中症』対策の基本！**

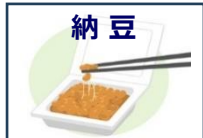
### 暑い日こそ 栄養補給を！ 熱中症を予防する食べ物・飲み物！

Krace  
暑い日こそ栄養補給

▶ 暑い日も外に出る機会が多い方に向けて、熱中症を予防する食べ物や飲み物について。



**豚肉**  
豚肉は、ビタミンB1の宝庫です。糖質をエネルギーに変える働きで、暑さによる疲労感/倦怠感を軽減。筋力低下予防のタンパク質も多く、運動不足の暑い日に特におすすめ。



**納豆**  
納豆は、ビタミンB1を多く含み、発汗で失われたカリウムなどの電解質も多く含みます。火を使わずすぐ食べられるので、暑い日の栄養補給にはぴったり。

その他に、ぬか漬け：ビタミンB1/乳酸菌、モロヘイヤ：栄養価が高くカリウムが多い、鰻：ビタミンB1/スタミナ食材。



**ミネラル麦茶**  
麦茶は、カフェインが含まれず、ナトリウム/カリウムが豊富で熱中症予防にいい飲み物。大量の汗をかいたときは、麦茶に少量塩分や梅干しを入れ電解質を更に補う。



**経口補水液**  
経口補水液は、ナトリウムなど電解質/糖分がバランスよく配合された飲料。軽度から中等度の脱水状態に、水/電解質(塩分等)を補給・維持することに役立ちます。

特に、コーヒー/緑茶などのカフェイン：利尿作用があり水分を輩出、多く含む飲み物の摂り過ぎには十分注意を。

— 会員の皆さまへ お願い ♡ “「熱中症」対策！” 私たちにできること —

- ❖ 高齢者は暑さや水分不足に対する[感覚機能]、暑さに対する[調整機能]が低下している!!
- ❖ ビタミンB1/タンパク質の多い食材を！利尿作用あるカフェインを含む水分を控える!!