

高齢者の健康管理

● 水分をしっかりとりましょう

高齢者はのどの渇きをおぼえにくく、また、薬の影響などで脱水になりやすくなることもあります。水分が不足すると疲れやすくなったり、血流の悪化や便秘、食欲低下などが起こりやすくなります。

水分をしっかりとるよう心がけましょう。



● 食事をしっかりとりましょう

慣れない環境や食べにくい配給食などで食欲が低下しがちです。また、まわりへの遠慮から食べるのを控える人もいます。しかし、体力をつけ免疫力の低下を予防する意味でも、食事は重要です。食べやすい食品などを利用して、できるだけふだんと同じくらいの量を食べるようにしましょう。

● 寒い時期には体の冷えに十分注意しましょう

高齢者は熱を産生しにくいいため、寒さ対策が重要です。毛布を巻いたり、なるべく厚着をします。帽子やマフラーで顔や首、頭から熱が逃げるのを防ぎましょう。避難所などでは、床に段ボールなどをしくだけで寒さが和らぎます。

● 体を動かしましょう

体を動かす量が減り、ますます動けなくなるという悪循環におちいってしまわないように、できることはなるべく自分で行い、こまめに体を動かしましょう。