

熱中症予防に 効果的な食事のポイント

暑さで汗をたくさんかくと、体の中の水分やミネラル（塩分・カリウムなど）が失われます。食事からしっかり補給することが、熱中症予防につながります。

① こまめな水分補給を 心掛けましょう

- ・ のどが渇く前に飲むのがポイント
- ・ 1日 1.2～1.5Lを目安に（食事以外）
- ・ 起床時、入浴前後、外出前後にも意識して飲みましょう

おすすめの飲み物

- ・ 水 ・ 麦茶
- ・ 経口補水液（大量に汗をかいた時）
- ・ スポーツドリンク（飲みすぎ注意）



② 3食しっかり食べる

- ・ 食事を抜くとエネルギー不足や脱水につながります。

主食：エネルギー源に！

主菜：体力を保つもとに！

副食：からだの調子を整える！



③ 汁物や果物も上手に活用 水分とミネラルを同時に補給できます。

おすすめのメニュー

- ・ 味噌汁 ・ 冷やしスープ
- ・ 果物（スイカ、オレンジなど）
- ・ 冷奴



..... 積極的にとりたい栄養素とおすすめ食材

【たんぱく質】

筋量維持や体力低下防止に役立ちます。

- ・ 肉 ・ 魚 ・ 卵
- ・ 豆腐など



【ビタミン B1】

疲労回復を助けます。

- ・ 豚肉 ・ うなぎ
- ・ 大豆製品 ・ 玄米など



【カリウム】

汗で失われやすいミネラルです。

- ・ バナナ ・ キウイ
- ・ トマト ・ 胡瓜など



地域の皆さまとともに、
「食べる喜び」を支えます

摂食・嚥下 支援チーム が発足しました

チーム紹介

摂食・嚥下とは、食べ物を認識し口に取り込み、嚥んで飲み込むまでの一連の働きです。この機能が低下すると、食事量の低下や栄養状態の悪化、誤嚥性肺炎のリスクにつながることがあります。摂食・嚥下支援チームでは、医師、看護師、管理栄養士、リハビリスタッフなど多職種が連携し患者様一人ひとりの状態に合わせた食事内容や食べ方、姿勢、口腔環境などを確認しながら支援を行います。安全に食べる機能の回復・維持を目指し、誤嚥性肺炎の予防、栄養状態の改善、そして「食べる楽しみ」やQOLの向上につなげていきます。

多職種が連携し、
一人ひとりに寄り添った
支援を行います。



サブ TOPICS

リハビリ科紹介

安心できるリハビリを、
チームでサポートします

リハビリテーション科では、患者様が安全に、出来る限り口から食事を続けられるよう支援しています。

特に言語聴覚士(ST)は、飲み込みの状態や食べ方を確認し、誤嚥を防ぐための姿勢、食事形態、食べるペースなどを評価・助言します。また理学療法士(PT)は食事に必要な体力や座位姿勢の安定を支え、作業療法士(OT)は食器の使い方や食事動作、生活場面での工夫を支援します。

ST・PT・OTが連携し、リハビリテーション科全体で患者様の「食べる力」と「食べる楽しみ」を支えています。

お知らせ

当院では歯科医院と連携し入院中に
歯科治療の受診が可能です。

詳しくは
院内掲示や
ホームページを
ご覧ください

