

11期生『わくわく楽しいアウトドア科』 学習のまとめ(8)

- 作成 2 班
天候 晴れ
- 1 受講月日 令和5年 7月 4日 (火) 10:00~ 15:00
 - 2 受講テーマ 熱中症対策 (大塚製薬出張講座)
 - 3 受講場所 吹田くるくるプラザ マルチホール(4F)
 - 4 講師名 大塚製薬様の講師
 - 5 学習内容 「高齢者のための熱中症対策」

熱中症対策に大切な要素

1、栄養 ⇒ バランスのよい食事

- 1日の摂取エネルギーが取れているか？
75才以上の必要量
男性 2100kcal, 女性 1650kcal
- 特に「タンパク質」をしっかりと
- バランスを整いやすくするポイント
主食:主菜:副菜 = 3:1:2
- 食塩の取り過ぎに気をつける

2、質の良い睡眠(休養)

3、適度な運動

4、適切な水分補給

- 水分補給の目的 ⇒発汗により失った体水分を回復・維持し、体温の上昇を抑制する
- 水分補給のポイント
効果を高めるには、飲料にナトリウムなどの電解質、糖分が含まれていることが重要

汗で失われた電解質を補給できる

腸管での水分吸収を速める

自発的脱水を抑えて脱水量に見合った水分を補給でき



皆さん熱心に聴講しました

※ 午後は、「ふれあい交流祭」について、担当別および判別に分かれて打ち合わせ会をおこなった。

本日は時間外(懇親会)がありました



開店が待ちきれず
待っています



「カンパニー！！」



担当ごとに分かれて懇親を図った