

脱水症に一層の注意を

高齢者の病、対策紹介



室蘭「ふれあいサロンお元気講座」

高齢者の健康的な生活について理解を深めた「お元気講座」

室蘭・中島商会会コンソーシアムのふれあいサロンお元気講座「高齢期の健康づくり」が15日、室蘭市中島町の同サロンで開かれた。

約20人が参加。室蘭地域包括支援センター憩の保健師、荻田はるかさんが①高齢期の体の特徴②介護予防のポイント③お口の健康づくりの3点について講演し、高齢者特有の病への対策を紹介した。

連日の暑さでリスクが高まっている「脱水症」について、「高齢化に伴って筋肉量が減ることと体の水分量も減る」と高齢者に一層の注意を促した。さらに「高齢者が陥りやすい食習慣」として栄養素の偏りなどを挙げ、食習慣を見直すための食事チェックシートを配布した。

参加者の同市宮の森町の女性(84)は「食事のバランスなどに気をつけたい」と話した。

(鈴木直人)