

介護事業所 つぐみ No.9

いつも当事業所をご利用いただきありがとうございます。
お盆も過ぎ、朝夕はだいぶ涼しくなってきましたが、
季節の変わり目なので体調にはお気をつけてお過ごしください。

厳しい暑さが続きます



毎日厳しい暑さが続いています。
最新の1ヶ月予報によると向こう1ヶ月は暖かい空気に覆われやすく、
全国的に酷暑が続く見込みだそうです。
さらに、9月中旬までこの暑さが続くと予想されています。
まだまだ熱中症に警戒が必要です。
適切にエアコンや扇風機を使い、暑さのピークとなる時間帯は
外出を極力控え、無理のないようお過ごしください😊

ちなみに…
高血圧症の方の場合、
1日の塩分摂取量は
6g未満に抑えることが
推奨されています！

熱中症を引き起こす 「暑さ負債」とは？



長引く暑さで疲労や不眠、脱水症状が蓄積する「暑さ負債」。
これが溜まると、体力が消耗し、免疫力も低下するため、新型コロナに感染する可
能性も高まると言われています。

では、この「暑さ負債」どう返済すればいいのでしょうか？

重要なのは【**食べもの**】！

おすすめの食材は

「納豆やヨーグルト等の発酵食品」「ごぼうなどの根菜類」「玉ねぎ」。
暑さ負債が溜まると体温調節できにくい体になり、負債が溜まってしまう可能性が
あるようです。これらの食材を取り入れることで「腸内環境を整える効果」が期待
できます。

腸内環境を整えることは「自立神経を整える」ことにつながり、体温調節がしやす
くなることも期待でき、暑さ負債の返済につながると言われています。

皆さんもぜひこれからの食事におすすめ食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

アルツハイマー病新薬「レカネマブ」が承認されました！

レカネマブは病気の原因となるAβを除去し、進行を抑えることを狙っています。

対象は【軽度認知症】と【軽度認知障害(MCI)】の方。

症状が進んだ人は対象となっていません。

この薬は投与前に脳内のAβが溜まっている事を検査で確認し、
2週間に1回静脈内に点滴で投与します。自己負担は約94万円試算。

ただ、副作用等まだ不確定な点も多いようです。

また、進行を遅らせるだけであって治るわけではありません。

新薬が出たと言っても、家庭や地域・社会での活動があるから進行も緩やかになるのかもしれませんが…。

NEWS



 介護事業所 つぐみ

TEL : 0244-26-8562 FAX : 0244-26-8568

福島県相馬市中村字桜ヶ丘149番地の2 2F