



今年はエルニーニョ現象で梅雨が長引き、比較的冷夏になると予想されています。その影響はわかりませんが、各地で急な天候の変化や大雨、竜巻などの異常気象のニュースが聞かれます。これからは台風の発生も心配ですね。命を守るため、普段の備えをもう一度再点検しましょう。

まずは水分！ぜったいに我慢は禁物です

災害でライフラインが被害を受けると、水のない不自由な生活を強いられます。生きるためには、まず水分を最優先でとってください。また、災害時は食事の量が少ないので、食事からの水分摂取が想像以上に減ってしまいます。飲む量が限られ、汚れたトイレを敬遠するため、その後も水分補給が少なくなりがち。災害直後だけでなく、水分は積極的にとりましょう。



高齢者は特に脱水症になりやすいので、備蓄として市販のORS（経口補水液）を準備しておくといよいでしょう。脱水で失われやすい水分と電解質（塩分やカリウム）をすばやく補給することができます。ご自宅であるもので簡単に作る方法もあるので、応急処置として覚えておいてもよいでしょう。

《作り方》水1リットルに対し、砂糖40gと塩3gを混ぜる（ペットボトルが便利）

※下痢や嘔吐がひどい場合は、無理をせず、まず医師へ相談して下さい

次にしっかり食事をとりましょう

生きるためには、体力をつけて、暑さや寒さに負けないためにも、まず食べてエネルギーを補給しましょう。体重は重要なバロメーターです。食欲がない時には食べやすいものから摂りましょう。汁物や暖かい食べ物はホッとできます。普段から好きな食品や魚や肉の缶詰、お菓子などを買っておくといざという時に便利です。野菜ジュースやビタミン・ミネラルが強化された食品もあるといいですね。また、熱源が停止したことも考えて、カセットコンロやガスボンベも準備しておくといよいでしょう。



こんな時だからこそ安全食べましょう

災害時は、断水などで衛生状態が悪くなります。食中毒が発生しないためにも、食品には直接触らないようにしましょう。ラップを使用することで皿や食品に直接触れずに食べることができます。手の消毒にウェットティッシュなども準備しておくといよいでしょう

参考：社団法人日本栄養士会 健康増進のしおり 2012-1



※秋に「災害時の食事」に関する家族会を行う予定です。近々なりしだい詳細をお知らせいたします。 [昨年実施した様子→](#)

家族会&かたふち村マルシェのご報告

6月15日（日）にかたふち村にて、「家族会&かたふち村マルシェ」を行いました。お忙しい中33家族（42名）とたくさんのご家族に参加いただきありがとうございました。普段なかなか買い物できないご利用者に、「昔と同じように買い物をしてもらいたい」「社会とつながれる場をつくりたい」という目的で今回初めて実施した「かたふち村マルシェ」。ご利用者の笑顔がとても印象的で、まだまだ工夫次第で施設に暮らしていても社会参加できる仕組みがあるのではないかとヒントをもらったような気がしています。また、「高齢者の特徴」と題して発表をさせていただきました。多少難しい内容ではあったと思いますが、ご利用者がありのままで生きていくためには、ご家族の協力が必要です。今後も勉強会やイベントを通して、意見交換や情報発信していけたらと思っております。



ボランティアや地域店舗の皆さま  
活水女子大学 食生活健康学科 10名  
「ローソン」さま  
「吉田菓子舗」さま  
「花処 かん」さま

特別養護老人ホーム かたふち村  
管理栄養士 山田 由貴