



# みずきの家

令和 8 年 8 月 登録者数：23 名



8月に入りいよいよ夏本番。連日の暑さに夏バテ気味の今日この頃ですが、登録者様並びにご家族のみなさまいかがお過ごしですか？

気温と湿度が上がる夏は、血糖値が乱れやすい季節だそうです。「冷たい飲み物が増えた」「食欲が落ちてしっかり食べられない」「汗をたくさんかく」…こうした夏特有の変化が、知らないうちに血糖コントロールに影響し、糖尿病のリスクが高くなるのです。



## 気温が高くなると血糖値って上がるの？

夏は外気温が高いため、体温を維持するエネルギーが小さくなり、その分基礎代謝が落ちやすいです。そのため、暑くて体を動かす機会が減ると血糖値が上がります。

また、夏はアイスやジュースなどの冷たくて甘い食べ物や、熱中症予防にスポーツドリンクを摂取する機会が増えるため血糖値が上がりやすいのです。



## 夏の食習慣に注意！

夏は食欲が落ちやすく、そうめんなど喉ごしの良い食べ物を選びたくなります。また、調理自体もおっくうになるため主食のみでさっと済ましてしまうことや、外食でも手軽に食べられる麺類などに頼ってしまう機会が増えると、必然的にたんぱく質やビタミン類は不足がちとなり、炭水化物ばかり摂取してしまうことで、ブドウ糖の生成量も増加してしまいます。多量のブドウ糖が生成されると高血糖状態が引き起こされます。

## 予防のポイント

- 💡 バランスの良い食事が血糖コントロールには必須。卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく質や、野菜・海藻と一緒に摂り、血糖値の上昇を緩やかにしましょう。早食いも血糖値が上がりやすいのでゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 💡 食欲がない時は、無理に一度に食べようとせず、消化の良いものを少量ずつ分けてとると負担が減ります。冷たいものばかりで胃腸を冷やし過ぎない事も大切です。
- 💡 スポーツドリンクは熱中症予防には役立つ一方、糖質がかなり多く含まれています。熱中症予防・脱水予防にはこまめな水分補給は必須ですが、何を飲むかも大切です。糖質が少なめのスポーツドリンクを選ぶか、水や麦茶のように糖質が殆ど含まれていない飲み物を摂取するようにしましょう。
- 💡 暑いので無理は禁物ですが、室内でも良いので可能な範囲で体を動かすようにしましょう。





みんなで七夕飾りを手作りしたり、短冊に願いごとを書いて飾りました。



6月は石田ローズガーデン、7月には紫陽花ロードにドライブ行ってきました！  
天気も良く、皆さん喜んでくださいました——😊



### 「子どもお仕事体験」

職員のお子さんがみずきの家に来てくれて、利用者の皆さんと触れ合いながら介護の仕事を体験しました。

