

您健康，大家才能健康！！

或许您有可能因为担心孩子和孙子们，所以不愿意进餐。但是，请您一定要记住您健康，才能保障一家人和周边人的健康。

1. 请积极摄取水分

在避难生活当中，因为饮用水的不足和厕所数量的不足，很容易抑制摄取水分。减少了进食的量，水分的摄取量也很容易跟着减少。人体一旦缺水的话，就容易出现易疲劳、头痛、便秘、食欲减退和体温下降等现象。为保障血流流畅，控制血压和血糖，充分摄取水分是非常重要的。

2. 请积极摄取食物

因为有限的食物和不习惯的环境等原因，而容易食欲减退。为维持体温和身体的肌肉，请吃完分配到的食物。

如果分配到果冻状饮料和加强营养的食品，请积极摄取。

米饭类可放进塑料袋里，再放进热水里加温，或放进汤里熬成粥。面包类浸泡在牛奶或果汁里就容易食用。

3. 写给吞咽困难的人

平时也感觉吞咽困难的人，用餐或饮用饮品时容易呛的人，请尝试如下的方法。

- ◇ 用餐的时候，不要躺着，要么坐好，要么稍微立起上半身用餐。
- ◇ 饭前，请用少量的水润湿口腔。
- ◇ 交替摄取食物和水分。
- ◇ 最好是食物在包装袋里头的时候，用手挤压碎，或撕成片，弄成容易吞咽的大小。

4. 活动身体

应急避难所的生活，运动量很容易减少。不仅要考虑伙食，还要想如何活动身体。

- ◇ 活动双腿或脚趾。
- ◇ 上下活动脚跟。
- ◇ 在室内或室外稍作步行。
- ◇ 做简单的体操。



因高血压、糖尿病等原因，平时就采取食物疗法的人请尽快通知应急避难所的职员或医疗伙食担当职员。另外，有吞咽困难症状的人，假牙的状态不好的人也请找职员商量。

写给血压偏高的人

因为寒冷和睡眠不足，缺乏安全感等原因，血压容易偏高。在这种情况下要尽可能保障睡眠，并保持乐观的心情。如下几项，将有助于控制血压。

- 摄取充足的水分。
- 适当活动身体。
（建议做简单的体操，或在室内或室外稍作步行！）
- 注意下半身的保温。
- 如果拿到了蔬菜和水果等，请积极摄取。

写给高血糖的人

就是平时能很好地控制血糖的人，这时也可能会对控制血糖感到困难。为预防血糖值的突然升高，请注意以下几点。

- 尽量选择无糖饮料，摄取充足的水分。
- 由于饭量减少，正在服用药物的人药注意低血糖症状的出现。
- 不要一次吃得太多，而是要分成多次用餐，且每次要少量进餐。
- 在用餐时，最好是充分咀嚼食物后再下咽。