

風邪をひかない生活習慣、食事習慣を見直しましょう

暑い夏が過ぎ、ようやく秋らしい虫の声も聞かれるようになりました。朝晩と昼間の気温差が激しく風邪など引きやすくなります。体調を崩しやすい時期ですので注意しましょう。



健康コラム

夏だけじゃない! 高齢者の脱水症状

脱水症状になると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。

私たちの体のほとんどは、水分と塩分が混ざった液体でできています。体液は血や汗、尿などの状態で体内に存在します。そして液体は栄養や老廃物を運んだり、体温調整をしています。このような大事な働きをしている体液が減少している状態が脱水症状です。

脱水症状になると体液が減って、血がドロドロになり血管に詰まりやすくなります。特に高齢者は血管が細くなっているため詰まりやすい状態にあります。

脱水症状かな!?誰でもチェックできる方

- 手を握ってみてください
→冷たければ疑わしい
- 舌を乾いていたら疑わしい
- 皮膚をつまんで離してください
→つまんだ形から3秒以上戻らなかったら疑わしい
- 親指の爪の先を押してください
→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

面会をご希望されるご家族様へ

新型コロナウイルス、オミクロン株感染拡大の為、令和4年8月19日より、下記の通り、面会時間を継続いたします。ご理解とご協力をお願い致します。

- ・面会方法 : 窓越しでの面会 (換気中の窓から体を入れないで下さい)
- ・面会時間 : 午後2時00分～午後4時00分まで(日、祝日を除く)
- ・面会頻度 : 5分以内をお願い致します。
- ・面会頻度 : 1家族様、週に1回程度
- *面会をご希望される方は、必ず事務所受付にご連絡ください



効果的な水分補給と

朝方の脱水症状は防げる?

朝方の脱水予防は寝る前のコップ一杯の水分補給が大切です。特に塩分と糖分が調整されている経口補水飲料がオススメです。また経口補水飲料した水分は体内に長く保持されるので、夜間のトイレが気になる方にもオススメです!

寝る前の一杯を習慣化しましょう!

注目!

脱水症 予防

どうして高齢者は脱水症状になりやすいの?

→脱水症状というと夏の暑い時期を思い浮かびますが、加齢による生理現象が原因でもあります。

- 薬の作用によって水分が出てしまう
- 体の水分が減っている
- 食事の量が減っている
- トイレの回数を減らすため水分を取らない

今後の予定

- 11月 月見
- 12月 クリスマス会
- 1月 お正月
- 2月 節分・豆まき
- 3月 ひな祭り
- 4月 お花見

