

よまたの便り

地域で暮らすご高齢者とそのご家族に向けての情報紙です

平成 28 年



発行元

第二やはぎ苑地域包括支援センター

岡崎市橋目町字恵香16番地

☎33-5610 fax33-5605

脱水症にご用心！

脱水症とは、単に身体から水分が失われた状態のことをいうのではありません。水分と同時に電解質(塩分が水に溶けたもの)も失われた状態のことなのです。

脱水症を放っておくと、熱中症へと症状が進み、

命に関わる事態になることもあるので、要注意です。



室内では扇風機やエアコンを活用し、適度な温度と湿度を保つように心がけましょう。

ちなみに、電気代がもったいないからという理由で暑さを我慢することは、絶対にやめてください。近年のエアコンはエコ仕様になっているので、昔ほど電気代はかからないと思います。また、涼しい環境だけでなく、日頃からこまめな水分補給をすることも忘れてはなりません。のどが渇いていなかったり、汗をかいていなかったりしても、すでに体液が減少して危険な状態になっていることも珍しくないからです。

なお、水分補給の際は、水だけでなく塩分も同時に補給するようにしてください。冒頭で書かせていただいたように、脱水とは、水分と同時に電解質も失われた状態のことなので、一度に水分だけを大量に摂取すると、体内の電解質のバランスが崩れ、さらなる体調不良を引き起こすことがあるからです。

ポカリスエットなどのスポーツドリンクや OS-1 などの経口補水液が望ましいですが、麦茶や水であれば、塩や梅干しと一緒に摂取するようにしてください。ただし、緑茶、ウーロン茶、アイスコーヒーなどには、利尿作用のあるカフェインが含ま

れているため、脱水が促進されてしまう場合があります。普段飲むにはなんら問題はありませんが、脱水時の水分補給には適さないのが、出来ることなら避けたほうがよいでしょう。

「歌」で健康になろう

体操や手作業など、高齢者向けの健康法は数多くあります。しかし、場所の確保や材料の準備などに手間がかかると、継続することが難しくなってしまいます。そこで、高齢者が気軽に楽しく続けられる健康法として注目されているのが、『歌う』ことなのです。口を動かすことにより、唾液の分泌が促進され、感染症への抵抗力が増したり、嚥下機能が鍛えられ、誤嚥性肺炎のリスクが減ったりと、『歌う』ことにはいろいろな効果があるのです。



連絡

~~7月の高齢者ケア講座及び家族の集いは下記の通りです。~~

~~○会場 西部地域福祉センター(宇頭町)~~

~~○日時 7/14(本) 午後1時半～3時半~~

~~○内容 「お薬の注意点」~~

~~講師/スギ薬局・東大友町店 薬剤師さん~~

