

それいゆだより 2月号

脱水にご注意を！

令和5年2月1日発行

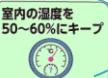
感染症とあわせて注意したいのが「脱水症」です。脱水症は熱中症の前段階としても知られていますが、この病気が起きるのは夏だけではありません。寝汗はもちろん、下痢をくり返したりすると、体内の水分が大幅に失われます。また寒さを感じて水分を摂ることを避けてしまう方もいるでしょう。こうしたときに、適切に水分補給ができるないと脱水症になってしまいます。早めに水や経口補水液を飲むようにしましょう。寒い時期に冷たい飲み物は体を冷やす恐れがあるので、常温、経口補水液を少し温めるのもいいでしょう。

また、タンパク質の摂取は免疫力低下を防ぐだけでなく、低栄養の予防にもつながります。皮膚はタンパク質から合成されているため、タンパク質の適切な摂取は肌トラブル改善にも効果的であるといえるでしょう。



冬の脱水症状の原因

- ・暖房などによる乾燥
- ・夏に比べて水分摂取の意識が低くなる
- ・高齢者は喉の渴きを感じにくい



2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 介護予防体操 麻雀	2 ミニ買い物 (ムサシ)	3 節分 (豆まき) 	4 介護予防体操 麻雀
5 ペタンククラブ 映画鑑賞会	6 サークル・リリィ	7 シャトルバス	8 介護予防体操 麻雀 移動図書館	9	10 ミニ買い物 (ヤマザワ)	11 介護予防体操 麻雀
12 輪投げクラブ 映画鑑賞会	13 バレンタイン CAFE 	14 シャトルバス 書道	15 ミニ買い物 (ヨーク) 介護予防体操 麻雀	16 館内清掃	17	18 介護予防体操 麻雀
19 ペタンククラブ	20 ミニ買い物 (ヤマザワ)	21 シャトルバス	22 移動図書館 介護予防体操 麻雀	23 	24	25 介護予防体操 麻雀
26 輪投げクラブ 映画鑑賞会	27	28 シャトルバス 書道				

予定は変更になる場合があります。