

まるめろ2月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№250
2021年2月1日発行

☆☆アクティビティ紹介☆☆

新年最初のデイサービスは干支の絵馬を作成しました！絵馬に願いを込めて…。
工作では1月の折り紙教室、サンキャッチャー、フェルトの節分飾り、クラフトの熊手
丑の張り子、ふくら雀、1月の折り紙飾りを皆さん集中して作成していました！！
毎月、単発アクティビティのお知らせを配布していますので興味のある方は是非！！
参加して下さい！お待ちしております。

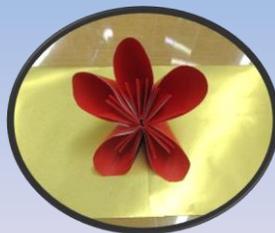


新しいお仲間のご紹介

3名の新しいお客様がご利用になりました。

2月の単発アクティビティ

- 3日(水) 季節の折り紙教室
- 5日(金) 梅のブローチ
- 13日(土) ちりめん雛人形
- 15日(月) フリージアの造花
- 16日(火) 吊るし雛飾り
- 18日(木) 靴下で作る雪だるま
- 2月最後の週間 工作付き有料カレンダー(3月)



2月生まれの方

7名のお客様が誕生日をお迎えになりました。





冬は夏に比べて空気が乾燥し、湿度も下がる為、体から水分が奪われやすくなります。特にマスクをずっと着けていると、水分不足であることに気づいていない事も。ここでは冬に気を付けたい「脱水症」とその予防と対策についてご紹介致します。



冬は「かくれ脱水」に注意！

(1) 知らず知らずに失われる体の水分

気づきにくい冬の脱水を「かくれ脱水」といいます。人は、知らず知らずに呼吸や皮膚・粘膜から水分が失われています。これを「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」といいます。健康な成人は1日に約600~900mlの水分を不感蒸泄で失うといわれています。

(2) 水分を控える

体が冷えるから、トイレが近いからという理由で飲み物を控えていると、気づかないうちに体内の水分が失われ、だるさや頭痛、発熱で「かくれ脱水」のリスクが高まります。

(3) 汗をかきにくい環境

冬は汗をかく機会が少なく、マスク着用などでさらに喉の渇きを感じにくくなるため、水分摂取量が少なくなります。また、空気が乾燥しているため不感蒸泄がより促進されてしまいます。

とくに新しい住宅は気密性が高いために乾燥しやすく、エアコンなどの使用でさらに湿度が下がるなど、空気がカラカラに乾いてしまいます。

【かくれ脱水のサイン「カサ・ネバ・ダル・フラ」】

- ・カサ……手先などの皮膚がかさかさしている
- ・ネバ……口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- ・ダル……脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる
- ・フラ……めまいや立ちくらみでフラっとする状態

経口補水液の作り方

| | | | | |
|---|-----------|---|---|-------------|
|  | 砂糖 40g | = |  | 大さじ4と2/1 |
| & | | | | |
|  | 塩 3g | = |  | 小さじ2/1 |
| & | | | | |
|  | 水 1L | + |  | レモン 50mL |

☆経口補水液のススメ☆

夏と冬では水分とともに失われる電解質の中身が違います。夏場の発汗による脱水が起こるケースは、ナトリウムが大量に失われます。ウイルス感染からくる下痢・嘔吐による冬の脱水では、ナトリウムに加えてカリウムもたくさん失われます。そのような場合の飲料は、ナトリウムに加えてカリウムがバランス良く配合されている経口補水液がオススメです。

■自宅でできる経口補水液の作りかた

ご家庭にある材料を使って簡単に経口補水液を作ることができます。レモン果汁を入れると風味が良く飲みやすく、クエン酸やカリウムなどが摂取できます。

■手作り経口補水液の注意点

糖分とナトリウムのバランスが重要なので計量は正確に行いましょう。手作り経口補水液は雑菌が繁殖する可能性もあるため、その日のうちに飲みきる必要があります。

脱水症は早めの予防と対処が大切です。運動時の発汗だけでなく、季節による気温変化などさまざまな要因でも起こりうる症状です。冬だからといって油断することなく、こまめな水分補給を心がけて快適な冬生活を送りましょう。

☆脱水症の予防と対策☆

(1) 水分補給

喉の渇きは、すでに脱水が始まっているサインです。ふだんの水分補給には水や白湯(さゆ)をこまめに摂るようにしましょう。利尿作用の強いカフェイン飲料やアルコールではさらに脱水に陥りやすくなります。また、スポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているため、体調やシチュエーションに応じて飲み物を選ぶことが大切です。

(2) 乾燥対策

部屋の湿度を上げることで、乾燥を防ぎ体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。同時にウイルス対策もできるので風邪予防にもつながります。加湿器の使用や、濡れたタオルを室内に干すだけでも湿度は上げることができます。

(3) 体温調節

暖房の使用で体が温まっているにも関わらず厚着のまましていると汗をかき、体の水分が奪われて体が冷えてしまいます。脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。

(4) 子どもや高齢者への声かけ

大人に比べて体温調節がうまくできないお子さまや高齢者は、脱水になりやすい傾向があり「脱水弱者」と言われます。本人が注意をするのにも限界があるため、家族や周りの方が声をかけてあげましょう。

