

まるめろ7月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№267
2022年7月1日発行

梅雨明け

例年よりも早く梅雨明けし、暑い季節が急にやってきました。急激な気候の変化で体調を崩しやすくなっていると思いますので、皆様体調に気をつけて過ごして下さい。

今月の保健だよりにも書かれていますが、暑い季節になると“熱中症”の注意喚起がテレビの報道などでもよく聞かれると思います。デイサービスでもこまめな水分摂取をお願いしておりますが、ご自宅でもしっかりと水分を摂り室内の温度を適切に保って予防していきましょう。

コロナウィルスの報道も少なくなってきましたが、現在も油断できない状況です。引き続き感染症対策の徹底を行っておりますので、皆様もマスクの着用や検温のご協力お願い致します。



七夕飾り



新しいお仲間紹介



二名の新しいお客様が参加されます



7月単発アクティビティー

- ・7月 4日(月) 頭の体操
- ・7月 9日(土) 手ぬぐいエコバック作り
- ・7月 12日(火) プラバン作り
- ・7月 13日(水) 季節の折り紙教室
- ・7月 18日(月) 季節の折り紙飾り
- ・7月 21日(木) 風鈴作り
- ・7月 22日(金) 香るラベンダー作り
- ・25日(月)～30日(土) カレンダー作り



季節の折り紙教室



手ぬぐいエコバック



風鈴作り



香るラベンダー



7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

お誕生日おめでとうございます！



保健だより ～「脱水症」に注意！！～



●脱水症とは

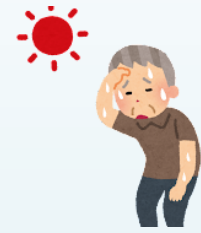
体の機能を保持するために重要な役割を担っている体液は、人間の体の約6割（高齢者の場合は約5割）を占めているとされ、血液・リンパ液・消化液などから構成されています。体液は、体外に出ていく水分量・塩分量と体内補給する水分量・塩分量が同じくらいのときに、ちょうど良いバランスを保っています。

しかし、大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなる場合があります。そうした状態が脱水症です。

●脱水症の危険性

体液には、呼吸によって取り込んだ酸素や食物などから得た栄養素を体中に届ける働きがありますが、脱水症に陥っている場合には、この機能がしっかり果たされません。そのため、軽度の脱水を放置しておく、血管や内臓 脳などを正常に動かすために必要な酸素や栄養素が行き渡らず、思わぬ病気につながるおそれがあります。

早めに適切な処置を施さないと命にかかわることもあります。



●こんな症状が現れたら注意！脱水症のサイン

脱水症に陥っても、高齢者本人が気づかないことがあるため、周囲の人が気づいてあげることが大切です。脱水症のサインを軽度から重度まで紹介します。

①軽度

皮膚の乾燥が見られます。唇がカサカサしていたり、口の中が乾燥していたりする場合は、脱水症を疑う必要があります。また、通常であれば汗で湿っているはずの脇の下が乾いた状態になっているときも要注意。ボーッとしたり、うとうとしている状態が頻繁に見られたりするようであれば、脱水症をおこしている可能性があります。そのほか、めまいやふらつきなどの症状が出ていたり、手足の末端が冷たくなっていたりするときも、血流が悪くなっている証拠なので、注意深く観察してください。

②中度

軽度の状態から症状が悪化すると、頭痛や吐き気などを訴えることがあります。また、体の水分量が不足し、汗や排尿の量が減るため、トイレの回数をチェックしてください。嘔吐や下痢など、明らかな体調異常が見られたりすることがあります。



③重度

症状がさらに進むと、話かけても反応がなくなり、意識がもうろうとしたような状態になる場合があります。意識を失ったり、体の痙攣が起こったりします。

●脱水症の予防方法

- ・喉が渇く前に水をこまめに飲む。就寝前、起床時、運動・入浴・飲酒の前後に水を飲むようにする。
- ・暑さを避ける服装をする。
- ・空調を有効に使い、高温多湿を避ける。
- ・扇風機などを利用して部屋の空気の入替を行う。
- ・外出時は首にスカーフを巻くなどして体温調節を行う。
- ・エアコンの環境では濡れたタオルをかけるようにする。
- ・栄養バランスの整った食事を規則正しくとり、体力を保持する。

