

# まるめろ12月号

介護支援センターあけぼの会  
弥生苑デイサービス№272  
2022年12月1日発行

～師走～

朝晩の寒さも日に日に増し、冬の季節となりましたね。  
早いものでいよいよ今年も残り1か月となりました。  
2022年はどのような1年でしたか？



今年も皆様のご理解ご協力のもと、一緒に大切な時間を過ごす事が出来とても  
幸せな1年になりました。ありがとうございます。  
来年も引き続き感染予防に努め安心して楽しく過ごして頂けるよう、  
職員一同頑張ってお参りますのでよろしくお願い致します。  
また新年、皆様と元気にお会いできます事を心よりお待ちしております。

＜年末年始のお休み＞

12月29日（木）～2023年1月3日（火）までお休みです。  
新年は、1月4日（水）より通常通りとなります。



## 12月の単発アクティビティ

- ・ 12月 2日（金）折り紙教室
- ・ 12月 7日（水）頭の体操
- ・ 12月 10日（土）季節の折り紙飾り
- ・ 12月 12日（月）うさぎのはりこ
- ・ 12月 13日（火）七宝焼き
- ・ 12月 15日（木）新年の飾り
- ・ 12月 16日（金）正月飾り
- ・ 12月 28日（水）ビンゴ大会！
- ・ 12月最後の週間 工作付き有料カレンダー（1月）



★他の曜日をご利用の方も単発でご参加いただけます★

12月生まれの方  
三名のお客様が誕生日をお迎えになりました

おめでとうございます



新しいお仲間のご紹介  
一名の新しいお客様がご利用になります  
よろしくお祈りします

# ～冬の脱水～ 冬でも起こる？脱水症状

## ●冬の脱水症状の原因は乾燥！

脱水と聞くと、冬にはならない、関係ないと思う方が多いのではないのでしょうか？  
そんなことはありません！冬にも脱水には注意しなければいけません。  
今回は、冬に注意すべきポイントと対策をお伝えします。すぐに実施できることがあります  
是非参考にしてみてください。

### <夏の脱水との違いは？>

夏の脱水の原因は高い気温のせいでたくさん汗をかいてしまい、体内の水分が少なくなってしまう事です。

冬の脱水症状の原因はいったい何でしょう？・・・それは乾燥です！

冬の乾燥による脱水症状は・・・じわじわと体の水分が奪われていきます。



#### 1. 空気の乾燥

冬の気温・湿度が低くなればなる程、体内の水分量が減る事が報告されています。  
気づかない内にどんどん水分が失われてしまっています。

#### 2. 飲水量の低下

夏と違って「のどの渇きを感じにくい」「汗をかいている実感もない」「体が冷えるのが嫌だ」等の理由から、多くの人の飲水量が減りがちとなっています。その結果脱水になってしまいます。

#### 3. こたつやカーペットの使用

寒くなるとついこたつから動けなくなっていますか？

電気カーペットなども寝ている間に使用すると、体温調節が上手く出来ずに脱水になるおそれがあります。

## ●早めの予防と対処

### 1. 定期的に水分補給をする

食事以外で1日に約1～1.5リットルの水分を摂取するのが目安といわれています。

定期的に水分補給をするようにしましょう。喉の渇きはすでに脱水が始まっているサインです。

普段の水分補給には水や白湯をこまめに摂るようにしましょう。なかなか水分補給が出来ない時は

フルーツ、ゼリー、水ようかん等の本人の好みや体調に合わせて摂取する工夫も必要です。  
カフェインを多く含むもの（緑茶、コーヒー、紅茶、栄養ドリンク、コーラ飲料な）や

アルコール、糖質の多い飲み物（ジュース等）は向いていないので避けた方が良いです。

### 2. 部屋の温度や湿度を調整する

室内環境を整える事で、体の水分量が保たれます。乾燥しているようであれば、

加湿器を使用したり濡れタオル、洗濯物を干したりして室内の湿度をあげましょう。

### 3. 体温調節を行う

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、からだの水分が奪われて

体が冷えてしまいます。脱ぎ着しやすい羽織物で体温コントロールをしましょう。



重症になると、逆に喉の渇きが減ってしまうことがあります。

