

かしまだ包括 便り 第41号

【1面】 地域活動のご紹介
 【2面】 かくれ脱水に注意しましょう！

コロナが落ち着き、地域の活動が活発になってきましたので
 私たちもいくつかの活動にお邪魔してきました！

【下平間体操】



【フロール爽やか体操】



久しぶりに参加者の皆さんと一緒に運動をして、スッキリ！
 脳トレも楽しんでできました。

どの活動も検温、消毒、換気の
 対策をして、皆様マスク着用の上
 で活動されていました。

他にも、地域で開催されている
 活動がたくさんあります。

詳しくは、地域包括支援センターへ
 お問い合わせください。

皆様も運動や交流を楽しんでみませんか？



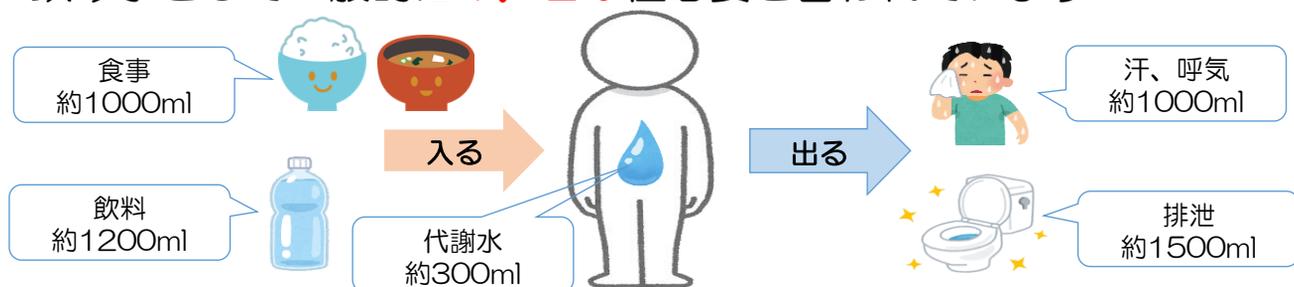
かくれ脱水に注意しましょう！

出典：日本成人病予防協会

冬は空気の乾燥によって呼気や皮膚から水分が蒸発する水分量が増えるため気づかないうちに水分が失われています

<体内の水分の役割>

1日に呼気や汗、尿や便などで体外に出ていく水分量はおよそ**2.5ℓ**です。食事や体内で作られる水分は**1.3ℓ**位で飲み水として一般的に**1.2ℓ**位必要と言われています



<かくれ脱水とは？>

体の水分が減少し、脱水症状になる手前の状態のことで**65歳以上に起こりやすい**と言われています

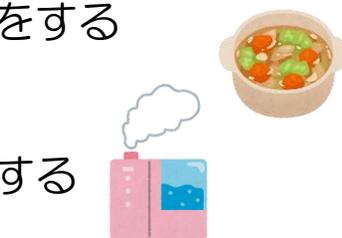
<こんな時は要注意>

- ①皮膚が乾燥しつやがない
- ②口の中が粘つく、つばが少なくつばを飲み込めない
- ③便秘になった、あるいは便秘が前よりひどくなっている
- ④手の甲をつまみ上げて離した後3秒以上跡が残る
- ⑤足のすねに浮腫みができるようになった

**脱水症
予防**

<予防方法>

- ①コップ1杯程度の白湯や水をこまめに水分補給をする
- ②みそ汁やスープなど食事から水分補給をする
- ③果物などおやつから水分を補給する
- ④加湿器で部屋の湿度を50～70%程度に調節する



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越