

平成 26 年 2 月 11 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372 - 3811 (代表)

暦の上では立春を過ぎ、春になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日中は温かい日差しがあっても、朝夕の冷え込みは続いております。寒暖の差が大きくなるこの季節は、寒さが厳しい時期よりしもやけになりやすいそうです。手足を冷やさないようにご注意ください。



冬の水分不足、かくれ脱水症に注意しましょう！

冬はあまり汗をかかないので、夏に比べ水分摂取に無頓着になりがちです。しかし汗以外にも皮膚や呼吸から常に水分は失われています。これを不感蒸泄といい、安静にしているも一日 900ml 体から出ていくと言われております。水分を取らずにいると気づかないうちに脱水症になるかもしれません。水分不足が進むと血液が濃くなり、血栓という血の塊ができ、血管に詰まって脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気の引き金になる恐れがあります。

高齢の方は特に注意が必要です！

高齢者は体に蓄えられる水分量が少なくなります。食べる量も減るので食物からの水分量も減りますが、のどの渇きを感じにくくなることや、またトイレに何度も行きたくない、と水分を取ることを控えがちになります。

脱水のサイン

- 尿の量が少ない、色が濃い
- 指の爪を押したあと、2 秒以内に赤みが戻らない
- 肌にハリがなく、手の甲の皮をつまむとすぐに元に戻らずつまんだ形が残っている
- 口の中がねばねばする、舌が乾いている
- 微熱が続いている
- 血圧が低い



また認知症のある方は、普段より落ち着きがなくなったり、つじつまの合わないことを言いだすなど、認知症の症状が強くなることもあります。

水分不足にならないために・・・

一度にたくさん水分を取るのではなく、こまめに水分を取りましょう。寝る前や起床時にコップ一杯の白湯を飲んだり、食事の時に汁物をつける、おやつを果物などにすると水分量が確保しやすくなります。鍋料理は体も温まり水分もとることができます。また部屋が乾燥しすぎないことも大切です。加湿器以外にもバスタオルなど洗濯物を部屋干しするのも効果があります。また外気は屋内より湿度が高いので、湿度を上げるためにも、窓を開け空気の入替えするのも良いでしょう。





平成25年度 3月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。
興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。
男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

開催日：平成26年3月 7日(金) 太極拳
14日(金) 体操
21日(金) 体操
28日(金) 太極拳・茶話会



28日は25年度の最終回にて茶話会を行います。15時終了予定です

時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。
内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、
ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております