



阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方59番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 古本 誉仁

ケアマネージャー 岡久 愛子 横田 綾

冬の水分補給

何かとあわただしい師走。最近**水分補給**していますか？
夏場は熱中症対策などでせっせと水分補給していたのに、
涼くなってからというもの、あの熱心さはどこに行って
しまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、**水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。**

風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「**水分補給**」も大事な予防策のひとつです。**水分補給**は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは**水分補給**も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分補給が少なくなります。**水分補給**が少ないと血液の粘度が上がりドロドロの状態となり血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

忘年会、新年会に水分補給



これからの時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用がある為、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また、悪酔いをしない方法として、飲酒の間に水分を取る**「和らぎ水」**を勧めます。

一年の疲れをお酒で流しても、**水分補給**をお忘れなく。

※「和らぎ水」はからだにやさしい飲み方です。水を飲むことで、お酒のアルコール分が下がり、酔いの速度がゆっくりと穏やかになります。また、合間に飲む水で、口の中をリフレッシュ。舌の感覚を鈍らせないで、次の一杯や料理の味を鮮明にします。お酒や肴がいっそうおいしく味わえますね。

お世話センター活動報告



運動の後参加者の皆さんと写真撮影
その後はお楽しみ
の昼食タイム
手作りのお寿司や
茶わん蒸し、豪華
です



11/24 大野老人憩いの家で出前講座を行ないました。運動による認知症予防として「頭を使う指の運動」を主に早口言葉等を実践しました。悪戦苦闘する場面もありましたが、皆さん笑顔で楽しい時間を過ごしました。