

気づきにくい冬場の脱水に気をつけましょう

加齢とともに基礎代謝が減少し、体内の水分量が減少しているため、簡単に脱水になります。脱水により血液が濃く固まりやすくなると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながり、命の危険性があります。

脱水の症状

のどの渇き、皮膚や唇、舌の乾燥、めまいや立ちくらみ、食欲低下



脱水かどうかチェックする方法

- ①わきの下が乾いている
- ②口の中や唇が乾燥している
- ③腕の皮膚をつまんではなした時、シワができたままになっている



脱水を予防するためには

- ①こまめな水分補給
寝る前後、入浴する前後、運動する前後、運動中は、必ず水分をとりましょう
- ②食事から水分を摂取する
一汁三菜の食事を1日3食のほか、飲料により水分をとりましょう

脱水によるヒートショックにも注意

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことで転倒や溺死にもつながる危険な事象です。

ヒートショックを防ぐためには

- ①入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう
- ②食後1時間以内や飲酒時の入浴は避けましょう
- ③お湯の温度は41度以下にしましょう
- ④脱衣所、浴室、トイレを事前に温めておきましょう
- ⑤お湯につかる時間は10分以内にしましょう
- ⑥同居者がいる場合は入浴前に声をかけましょう



2 2025 FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 建国記念の日 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	

3 2025 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 春分の日 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	31 運・食・交					