

そよ風荘だより

2024年5月402号

新緑が深まり、暑い季節になって参りました。
気温が高い日や、時折肌寒い日もあって波がありますが、体調を崩しやすいですので十分お気をつけてお過ごしください。



かくれ脱水をしていますか？



脱水は、夏と冬だけでなく、1年を通して起こる可能性があります。多くなる季節は夏と冬ですが、春も脱水のリスクを忘れてはいけません。春は気温の変動が激しく体の準備もできていないため、体温調節機能に異常が起きやすく要注意です。

「かくれ脱水」ってどんな状態？

春先やこれから来る梅雨の時期には、水分補給量が少なくなりがちで、脱水傾向になっていることに気付かない人が多いと言われています。このような時期こそ、「かくれ脱水」に注意が必要です。

かくれ脱水とは：脱水症の一手手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態を指します。
脱水症になりかけているにもかかわらず本人や周囲がそれに気付かないことが多いため、身体の小さなサインにも目を向けてかくれ脱水を予防しましょう。

次のような症状が少しでも見られたら、かくれ脱水を疑いましょう。

手足	<ul style="list-style-type: none">爪を押した後、3秒以上たっても爪の色が白色からピンク色に戻らない手の甲をつまんで離したとき、盛り上がった皮膚がすぐに元の状態に戻らない手足が冷たくなっている
口	<ul style="list-style-type: none">口内が乾燥している舌が白く覆われている舌がいつもより赤い舌の表面にひび割れがある
尿	<ul style="list-style-type: none">尿の色が濃い排尿の回数がいつもより減っている

かくれ脱水を予防するためのポイント

のどの渇きを感じたときには、すでに水分が不足している可能性があります。コップ1杯(200ml)の水を、のどが渇いたと感じる前に1日6~8回、食事中や起床後、入浴前後、就寝前などに飲むようにしましょう。

脱水予防 ~今のあなたに必要な水分は？~

体調や環境に合わせた水分の選択をすることで水分の吸収率はアップします。
流れる程の汗をかいた場合、発熱や下痢などがある場合は、身体から失われるミネラルや塩分、糖分などを補うためにスポーツドリンクを選択しましょう。
それ以外の場合は、食事がしっかり食べられていれば、スポーツドリンクを飲むことで塩分、糖分などが過剰となる可能性があるため、水かお茶が適しています。



発熱・下痢など	食欲	運動の程度	適した水分
なし	あり	散歩程度の軽い運動	水かお茶
なし	あり	流れる程の汗をかく運動	スポーツドリンク
なし	なし	なし	
あり	あり、なし	なし	

参考資料：「ホロニクスグループ栄養だより」、「日本調剤」、「ネスレ」より
作者：栄養課 大住菜穂

3F入所フロア

4月3日(水)お誕生日会と野菜当てクイズのレクリエーションを行いました。お誕生日の利用者様はお一人でしたがプレゼントをお渡しすると涙ぐみ喜んで下さりました。野菜当てクイズではマイナーで難しい野菜もありましたが、頭を捻りながらもしっかりと答えて、くださり正解されていました。「この野菜は食べたことないな」「これ使って料理したいわ」と会話され楽しんでいただけました。おやつには桜の形をした季節の和菓子とフルーツジュースを召し上がって頂きました。春の季節を感じて頂くことができ良かったです。 西本



4F入所フロア

4月17日(水)お誕生日会と魚釣りゲームレクを行いました。魚釣りゲームでは釣り糸が絡まって「根掛かりや!」と笑いあり、釣りの成果に「坊主や!」「いっぱい釣れたわ!」と一喜一憂され大変盛り上がりました。おやつは甘酒と春を感じる和菓子を召し上がって頂きました。春の和菓子は「綺麗ななあ」と目で楽しんで「美味しいわ」と舌でも楽しんで頂いたそんな春のひと時でした。 石之



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781

