平成29年6月10日　発行　　第1号

ぬくもり広報誌 夏号

医療法人社団七徳会
ぬくもりハウス2・3号館
住所：魚津市吉島200-1
TEL：24-6600

～春の陽気に誘われて～

5月、中庭にあるつつじが満開となりました。
天気も良く入居者の方と満開の花を鑑賞しながら
日向ぼっこを行いました。
「わ～キレイや！」、「暖かいし良いちゃ！」
「採って帰ろうか！」と話しが弾みました。
花を触ったり、香り良い空間に包まれて
心も体もポカポカになりました。

ぬくもりハウスからのお知らせ

日頃より多大なご配慮を賜りありがとうございます。
この度、ぬくもり広報誌を発刊することにしました。入居者様の日頃の生活の一場面や行事風景、ぬくもりハウスで過ごされる上で重要となる健康管理に関する情報、生活上のお願いといった内容の情報を発信していきたいと考えております。今後とも、よろしくお願い致します。

ぬくもりハウス2・3号館

掲示板

- 初夏となりましたので、衣類や寝具類の調整をお願いします。
- 食中毒の発生しやすい季節です。食品の差し入れは、食べきれる範囲でお願い致します。また、保管状況（賞味期限等）のご確認を、お願いします。
- 郵便物を事務所の方でお預かりしています。遅滞なくお渡しできるよう、ご面会時に、職員へお声掛け下さい。
- 面会時、生活用品が不足していないか確認、補充をお願いします。

裏面もご覧ください。

特集‼ 夏は、熱中症に要注意‼
～脱水の症状と予防～

①脱水症とは？なぜ起こる？

身体は、成人で６割が体液から成っています（お年寄りでは５割、年齢によって割合に変化します。）。体液とは、血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・唾液・尿など、人間の身体が生命活動を行う上で欠かすことのできないものです。
この体液が**失われた状態を、脱水症**といいます。

②どんな症状が出るの？

軽
- 汗がとまらない
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- めまい

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）
- 脱力感

重
- 高い体温である
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、身体が傾く
- けいれん
- 意識がない

③脱水にならないために！

脱水の予防と改善の基本

- 食事をきちんととる
- こまめに水分をとる
- 寝る前後、入浴する前後、運動をする前、運動中、運動した後、飲酒後は、必ず水分をとる
- 脱水状態のときは、水分と塩分、糖分を一緒にとる（糖分のとり過ぎに注意）

脱水は、治療よりも予防が大切!!
正しい水分補給をしましょう。

キケン!!

認知症の人は、脱水になってることが理解できません

呼吸や消化、体温などを調節しているのは、自律神経（じりつしんけい）の働きによるもの。認知症の場合、脳の働きが低下して自律神経の働きが悪くなっていることもあり脱水を起こしやすくなっています。また、判断力が衰えているため、脱水症状があっても自覚できません。
「水やお茶を飲んでいるから大丈夫」と安易に考えず、脱水になっていないかどうか、周囲の人は常に観察を。

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る