

寒い冬こそ、ホットな一息を



皆さんは、冬に起きやすい『脱水』を知っていますか？

この寒い冬の時期におきる『脱水』は、汗をかいていることに気づかず、水分補給が少なくなることでじわじわとやってきます。水分が少なくなると血液がドロドロに、脳梗塞や心筋梗塞などの病気も起こりやすいので注意が必要です！

『冬の脱水症』はなぜ起きる？

- ・ 空気が乾燥して湿度が下がる
→湿度が下がると吐く息、皮フなどの水分の飛ぶ量が増える
- ・ コタツやエアコン、ストーブなどの暖房器具を使う
→部屋を暖めることで、湿度が下がる
- ・ マスクの着用
→のどの渇きを感じにくくなる



冬の脱水症予防

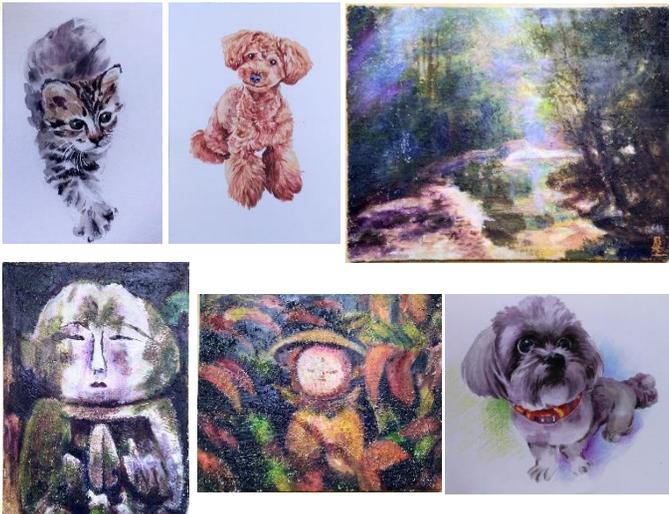
- ・ 室内の湿度を 50~60%前後に保つ
加湿器などを使い湿度を保とう！
また、定期的な換気を！
- ・ こまめに水分補給
おススメは水や麦茶。食事からも水分がとれるのでしっかりと食べましょう！
白湯は温かくて水分補給にはピッタリ。
ほっと一息にいかがでしょうか

参考資料：千葉市医師会ホームページ、板橋区ホームページ『冬の脱水症にご注意！！』

地域のお宝情報

地域の作品紹介コーナー

まるで写真のような絵のご紹介です♪



今月は松尾学区にお住いの石村晃一さんの作品でした！ありがとうございました！



—今月の事業所紹介—

優暖ケアステーション

会社の基本である優しさをモットーに利用者様を「暖かく包む」介護を行っていきます。

また、介護職のプロとしての自覚を持ち、訪問介護事業所としてチームでサービスを提供致します。



優暖ケアステーション

〒615-8276

京都市西京区山田開キ町 10 番地 22

Tel 075-202-1912