

有度包括 だより

冷房！

水分！

令和7年 夏号



当分暑さが続くかと思われませんが、
熱中症などお体に十分気をつけて
この夏を乗り切りましょう！



水分摂取について



経口補水液は、水＋塩分や糖分を一定の割合で配合された飲料です。「飲む点滴」とも呼ばれ、水だけよりも、身体にすばやく吸収させます。おかしいな、と思った時に飲むことで、脱水、熱中症の進行を防ぐと言われています。

スポーツドリンクも、経口補水液より糖分が多いですが、同じような効果があります。ご家庭に常備しておく、いざという時に役立つかもしれませんね。

年を重ねるにつれて体内の水分の量が少なくなり、脱水、熱中症になりやすいと言われています。

普段からこまめな水分摂取をこころがけ、
室内は冷房を使いましょう。



経口補水液やスポーツドリンクには塩分や糖分が含まれるため、高血圧や糖尿病、腎臓病などの持病がある方は、摂取について医師の指示に従いましょう。

熱中症翌日の過ごし方

●無理をせず、十分な休息をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。



●再発防止のために、水分や塩分を意識的に摂り、家の中の環境(温度)には気を付けましょう。

●吐き気、食欲不振、だるさなど翌日も症状が続いているようであれば、医療機関を受診しましょう。

熱中症は、怖い病気です。重度化すればするほど、後遺症が残る可能性が高まります。

室内環境や水分摂取に注意して、
元気に夏を乗り越えましょう！



「徘徊訓練」に参加しました！

令和7年7月5日に、有度生涯学習交流館にておこなわれた「徘徊訓練」に参加させていただきました。認知症の症状や対応方法などを講義形式で学んだあと、実際に屋外に出て、訓練を実施しました。

1グループ6名ほどのグループ内で「徘徊者役」「声かけ役」を決め、認知症の方へどのように声かけをしたらよいかを考え、実践しました。

暑い中でしたが、講義で学んだことを思い出しながら、熱演が繰り広げられていました。

参加者の方からは、

「実際に体験でき、認知症の方にどのように接したらよいかをより深く学ぶことができた」

「人に声をかけるのは勇気がいることだけれど、困っている人がいたら声をかけていきたい」といった感想が聞かれました。

今後も、地域みなさんとのつながりを大切にしていきたいと思っています。

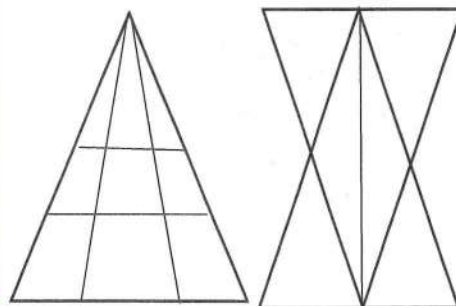


みんなでやさしい街を
つくりたいですね

★ちょっと脳トレ★ 三角形はいくつ？

①

②



有度地域包括支援センター

〒424-0064

静岡市清水区長崎新田 296-5

(在宅総合サポートセンター有度の里内)

☎054-344-7721