

●熱中症対策はまだ終わっていません。

「暑さ寒さも彼岸まで。」このことばのとおり、大分朝夕涼しくなってきました。過ごしやすい季節の到来です。しかし高齢者にとって、秋から冬は、「寒さ」におびえる季節の到来でもあります。涼しくなった途端に、「寒いから」「風邪をひいたら大変だから」と、何枚も下着を重ね着し、さらにシャツ、上着と、目いっぱい着込んだ状態で過ごしておられる方が、皆さんのなかにもいるのではないのでしょうか。高齢者の場合、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、



夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。汗をかきにくい、水分補給が必要な状態になっていても、身体がそれを感知しない—それだけ身体機能が低下しているのが高齢者です。涼しくなったからといって、水分補給を怠らないよう注意しましょう。

予防接種はお早めに



新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まることが予測されます。
65歳以上の方・他60歳から65歳未満の慢性心・腎・呼吸器疾患をお持ちの方は10/1から26日迄の間に受けるようにしましょう。
(10/1～26は優先的に接種となります。)

国語の教室

日頃私たちが使っている言葉では、案外間違っ使っている言葉が多いようです。以下の問題挑戦してみましょう。

- ①「姑息」はどちらの意味？
A. 一時しのぎ B. ひきょうな
- ②「にやける」はどちらの意味？
A. なよなよとしている B. 薄笑いを浮かべている
- ③「割愛する。」はどちらの意味？
A. 不必要なものを切り捨てる。
B. 惜しいというものを手放す