

筑波地域包括支援センター
かわら版 令和3年6月1日第38号
☎:029-828-5806



水分不足にご注意を☆



水分はこまめに摂れていますか？

これからの暑い季節、**脱水**や**熱中症**が心配な時期になります。

高齢の方は加齢に伴い筋肉量が低下し、筋肉で蓄えられる水分量は若い時よりも10%ほど少ないと言われてしています。のどの渴きを自覚しにくく脱水症状に陥りやすくなるもなっています。



水分不足に陥ると…

1%不足:のどの渴き

5%不足:脱水症状や熱中症の症状が出現

10%不足:筋肉のけいれん、循環不全等を起こす

20%不足:死に至る可能性がある

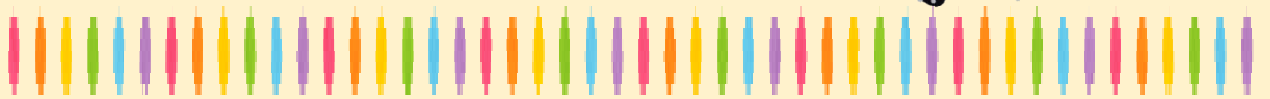
生活リズムの中で水分補給を習慣づけることがおすすめです。一度に飲みすぎてしまうと腎臓に負担がかかり、むくみの原因になるので、1回につきコップ1杯(150~200ml程度)の水分をこまめに摂りましょう。

ちょっと
頭の体操♪

★脳トレ問題★

ある単語がひらがなでバラバラに並んでいます。並び替えて「夏に関係することば」にしてください。

- ① す つ や な み
- ② み び き う ら
- ③ え ん し こ う



高温多湿の6～8月は
食中毒も心配な時期です。

食中毒予防の原則は、

- ① **付けない!** (清潔、消毒)、
- ② **増やさない!** (低温での保存)、
- ③ **やっつける!** (加熱処理)です。

体調に気をつけて、暑い時期乗り越えていきましょう!

☆ 脳トレ 答え ☆



- (圍去由) 4 7 7 7 7 ③
- (みびき) 7 7 7 7 7 ②
- (せんしこう) 7 7 7 7 7 ①