



かわら版



テーマ

冬のかくれ脱水

湿度が低く
乾燥している冬は
自覚がないまま体の
水分が不足します

●冬のかくれ脱水 4 つのサイン

皮膚がかさつく

身体がだるい

口の中がねばつく

ふらつく

その他の症状

- 尿量が極端に少ない
- 尿の色が濃い
- 足のすねがむくむ
- 体の力が入りにくい
- ウトウトしている など

= 高齢者が脱水になりやすい理由 =

- ・体内の水分量が減っている
- ・内臓機能が低下している
- ・のどの渇きに気づきにくい
- ・トイレを気にして水分補給を避ける

注意

高齢者は
自覚症状がない
場合がある



かくれ脱水を予防しよう



「わたしは大丈夫」でなく
皆さん気をつけましょう

- 水分補給…コップ1杯(200ml)を飲むタイミングを決める
(例)起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、寝る前 → これで1.4l補給できます
- 室内の湿度を調整する…加湿器を使って湿度50~60%をキープする
- 衣類の調整…暖房の効いた部屋で着込んでいると汗をかいて身体の水分が出ていきます。
着脱しやすい衣服で体温をコントロールしましょう

*高齢者は、気を付けなければいけないことは分かっているけども
自覚症状が無くなかなか取り組めないことが多いので、周囲の人が声掛けしましょう





家族介護教室 開催のお知らせ



元気なお口で素敵な笑顔



介護予防編

講師

歯科衛生士：橋長 千鶴氏



★日時:2月26日(水) 11:00～

★対象:市内在住、在勤の方

★参加費:無料

★場所:弘法公民館

知立市弘法町弘法山24-8

★要予約(ふれあいクラブ以外の方)

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

皆さんに関係ある
今
旬なテーマです

- ・おいしく食べる
- ・肺炎を予防する
- ・口臭予防
- ・歯周病を予防する



今回は弘法ふれあいクラブに
出張講義致します

- 9:30～11:00…ふれあいクラブ
- 11:00～11:30…家族介護教室



知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855

(FAX: 0566-83-4070)

場所: 知立市八ツ田町泉43

(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア
小学校区

*知立小学校*来迎寺小学校
*八ツ田小学校*知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

(FAX:0566-83-7776)

場所: 知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当エリア
小学校区

*知立西小学校*猿渡小学校
*知立南小学校