

支援は御“縁”から“始”まります。私たち5人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより



発行 平成24年12月号

11月に入り随分寒くなってきましたね。

遠くの山々も澄みきった青空に映え、紅葉の美しい季節となりました。いつの間にか吐く息が白くなり、そろそろコタツや暖かい鍋が恋しいですね。

これからの季節は、テレビで乾燥注意報が多く報道され、日本はカラカラ天気になってきます。

そんなカラカラ天気で必要になるのが、冬の脱水症対策です。

『寒い冬にも脱水症？』

脱水症と聞くと夏の暑い日になるイメージがありますが、これからの寒い季節、喉の渇きに気付きにくく、まして冷える冬は下痢をしがちになります。体の中の水分が減ってしまいカラカラになりやすいので、意識して水分を摂取しなければ、寒い冬でも脱水症になってしまいます。また、冷えた身体を温めるコタツやカイロ、ホットカーペットやストーブなどの必需品は、部屋の温度を上げるだけでなく身体の水分も奪っていくので、濡れたタオルを干したり、加湿器を使うなど、部屋の湿度にも気を付けることが大事です。

身体がだるくて頭痛がしたり、肌がガサガサになったり、日頃から水分を摂ることが苦手な人は要注意です。

『インフルエンザの予防接種は受けましたか？』

インフルエンザは12月～3月にかけて大流行します。通常の風邪に比べて症状が重く、高齢者が感染すると肺炎を起こしたり、持病を悪化させたりすることがあります。

ワクチンは摂取をしてから実際に効果を発揮するまでに、2週間くらいかかると言われています。11月中には予防接種を終えておくと効果的でしょう。

体調を崩さないように暖かくして、この寒い季節を元気に乗り切りましょう!!