



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4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31年 3月号

節分や立春も過ぎて暦の上では季節は春。とはいってもまだまだ寒い日が続いています。周りを見ると梅や菜の花が咲いています。冬もそろそろ終わり、春が近づいてきていますね。

桜の花が咲くのが待ちどおしいですね。

冬の水分補給も大事です！

夏は脱水にならないようにと水分を摂ることを意識していますが、冬になると汗が出るのが減り、喉も乾かないので水分を摂ることを意識しなくなってしまいがちです。しかし、脱水は冬でも起こってしまいます。冬は冷えた体を温めるために暖房をつけます。こたつなどの暖房機器、携帯カイロ、電気毛布や電気カーペット…温めることで身体の水分が蒸発してしまうため、身体の中がカラカラになりやすく、夏とは違った理由で脱水になってしまいます。

対策として加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりということは思いつきますが、ついつい一番重要な **水分を摂る** ということは忘れがちです。

周りからお茶を飲むように言われる、水分は摂らないといけないことはわかっているが・・・しかし、そうは言っても喉が渇かない、トイレが近くなるので面倒だ、という声はよく聞かれることですね。

水分の上手な取り方として

- 食事に汁物を加える。スポーツドリンクや牛乳もお勧めです。
- コーヒー、栄養ドリンク、お酒は水分補給にはなりません。
- 一度にガブガブ飲んでも胃が吸収できないので、20分ごとに2～3口程度の水分を飲むようにしましょう。風邪やインフルエンザの感染症予防にもなります。



1日に必要な水分は **体重×33** で計算することができます。

例) 体重50キロの人・・・ $50 \times 33 = 1650\text{cc}$ です。

※持病がある方で、水分の制限のある人方はかかりつけの医師の指示に従ってください。

水分の不足は気が付かないうちに進んでしまいます。脱水が進んでくると、体がだるくて頭痛がする、肌が乾燥してかゆい、脇の下が乾いている、便秘気味になる、体が妙に動きにくいなど、いろいろな症状が現れてきます。水分を控えることで別の病気になってしまっても大変です。

身体は1年365日動き続けています。夏でも冬でも必要な水分を身体に補給してあげてください。

医療法人 社団若鮎 支援センターかがやき 作成者=工藤 かおり 発行責任者=小田原 恵子

URL <http://www.kitajima-hp.com> Tel: 0889-26-1045 Fax: 0889-26-1071