



健康コーナー

今月も「脱水症」についての話をしていきたいと思えます。2回目となる今回は誰でもできる簡単なチェック方法です。

① 親指の爪を押すと赤みが戻るのに3秒以上かかる

↓ 脱水がおおると脳や心臓など重要な臓器に優先的に血液が集中するため末端の血流が不足していきま

す。

② 手足が冷たい

↓ 毛細血管の収縮も加わって皮膚温も低下していきま

す。

③ 舌が乾いている・白い膜に覆われている・口の中が粘つく

↓ 唾液の量が低下して細菌などが増えやすくな

ります。

④ 皮膚をつまむと元に戻るのに3秒以上かかる

↓ 皮膚には多くの水分が含まれており水分不足になると弾力性が失われていきま

す。



紹介者/岡田

⑤ 脇の下が乾いている

↓ 通常ならば汗による潤いがあります。



特に脱水症の前段階である「かくれ脱水」では初めに皮膚や粘膜に乾燥状態があらわれますのでこれらの変化をよく見てください。

・高齢者においては食べる量が減った

・トイレに行く回数が増えた

・なんとなく元気がない

・昼間寝てばかりいる

などといった周囲の気づきもとても大切です。

脱水に陥ると体調不良となるだけでなく、血液がドロドロの状態となって血栓が出来て脳や心臓などに詰まりやすくなります。

また、痰が硬くなり菌を排出することができなくなり、肺炎や気管支炎にもかかりやすくなります。

命に関わることもあるのでしっかりと予防していきたいです。

次回は脱水症の予防方法についてお話ししていきたいと思えます。

ご利用者様の声



マッサージをしてもらった後は足の動きが良くなるから、来てもらうのを、とても楽しみにしているよ。(ご本人)

もともとマッサージが好きな人だったけど、外出が出来ない生活になってからは、こうやって来てもらえるのはありがたいし、話をしながら施術をしてもらうことも、とてもいいと思っています。(奥さん)

安曇野市穂高88歳男性

篆刻『蚕』

利用者さまとの会話の中に、養蚕をしていたときの、懐かしいお話が、ときどき出てきます。

そんな話を聞かされたら、昔はあちこちに桑畑があり、今は違つた風景が広がっていた景色を感じます。

増沢



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といひます。

季節の紙細工

ひまわり

夏の日射しの中、鮮やかに上を向いて咲いている姿に、



とても元気をもらえますね。

ことはな

今月のTOPICS

ペット紹介



オレンジっぽい方:ミー/オス
黒っぽい方:しょうご/メス
年齢:2匹とも18歳



もみのきイラスト担当
ふりはた

いろんな病気を乗り越えつつ、現在の年齢になりました。(笑) そんな姿を、とても尊敬しています! いつも、絵のモデルになってくれてありがとう!

編集後記

今年は、例年以上に暑いですね... 気温や、水分補給に注意しながら、厳しい夏を乗り越えましょう。

「もみのきのきもち」編集委員会

