



もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

健康コーナー

紹介者/岡田

季節は小暑を迎え本格的な暑さが始まる頃となりました。

これから3ヶ月に渡って「脱水症」についてお話したいと思います。

私たちの身体の水分はどこにあるのでしょうか？

水分と塩分が混ざった液体＝体液となつて全身にあります。意外にも最も多い場所は筋肉となつています。水と油は混ざらないため脂肪には含まれません。つまり、体液の量は筋肉の量に比例します。よつて男性よりも女性、普通体型の人よりも肥満体型の人、若い人よりも高齢者の方が、脱水症をおこしやすいといえます。



体液の量は成人が体重の60%であるのに対して、高齢者は50%となっています。

元々の体液量が少ないうえ、飲む量や食べる量の低下、のどの渇きを感じにくい利尿薬などの薬による影響などから、室内でじっとしているだけでも、容易に脱水症に陥ります。

脱水というと、大汗をかいたり感染症などで下痢や嘔吐をした場合などにおこる急性症のイメージがありますが、高齢者の場合はじわじわと脱水症が起こります。

本人に自覚がない場合が多く、周りの方のチェックが欠かせません。

次回は脱水症の見つけ方についてお話したいと思います。

です。



ご利用者様の声



ひとりで過ごしているので、

マッサージもですが、

会話も楽しみにしています。

何年もお世話になっていきますので、体調が悪いときには黙っていても知られてしまうほど、

身体のこともよくわかっていてくれます。

安曇野市三郷女性 87歳

篆刻

今年の、「もみのきのきもち」は、毎回、篆刻を紹介してご紹介いたします。



『麦』は、秋に芽を出し冬を越して、夏に開花し、収穫されます。厳しい季節を乗り越え、夏に真っ直ぐに、力強く伸びている姿を見ると、『がんばらうー』という言葉が湧いてきますね。

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われます。

季節の紙細工

ゆり
ユリは古くより「純粹のシンボル」とされ、この先も、利用者様の立場に立った施術を純粹を目指して行きたいとの思いから製作しました。

ことはな



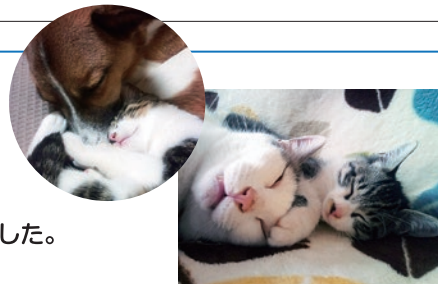
今月の TOPICS

ペット紹介



- 先住ねこ：MIX 空(そら) ♂ 16歳
保健所行きのところをもらってきました。(白×グレーのコ)
- いぬ：MIX 真(しん) ♂ 11歳
保護団体から我が家に来ました。
- 後輩ねこ：MIX 明(めい) ♂ 6歳
炎天下の中、乳飲み子で拾いました(笑)(キジトラのコ)

空は♂なのに育児が上手で真も明も、空に育てられました。みんな仲良しです。 あづみの里 K様より



編集後記

ペット紹介に掲載しました保護ワンコ&保護ニャンコ達、幸せに暮らしていますね。皆さんの身近にいる可愛い癒しのペット(家族)もぜひご紹介下さい。

「もみのきのきもち」編集委員会