

ふれあい通信

第418号

発行

社会福祉法人


姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

明けましておめでとうございます

今年も 皆さまにとって

幸多き一年となりますよう

心からお祈りいたします



冬の脱水にご注意下さい



冬は湿度が低く、空気が乾燥する分、汗や尿以外でも、皮膚からの水分蒸発によって、無意識のうち体の中の体液も失われやすいそうです。

こんな症状はありませんか？

- ・ 頭痛
- ・ 集中力の低下
- ・ 日中の強い眠気
- ・ 食欲不振
- ・ 胃もたれ
- ・ 腹部の不快感
- ・ 筋肉痛
- ・ 足がつる
- ・ 体に力が入りにくい

筋肉

消化器

脳

どの症状も「ちょっと体調が悪いな」と軽く考え、脱水と結びつきにくいですが、体からのSOS！この様な不調が続くようなら水分不足の可能性も。いずれも症状が重い場合は速やかに医療機関を受診してください！



水分を摂るタイミング

個人差がありますが、1日

1.5リットル程を目安に、意

識的に2〜3時

間おきに水分を

とる習慣をつけ

ましょう。



特に朝起きたらコップ一杯

以上の水を飲みましょう。

寝ている間に汗をかいて、

血液が濃くなり

脳梗塞や心筋梗

塞のリスクが高

まるからです。



室内の加湿も大切です

水分補給と同時に、乾燥か

ら身を守り、水分の蒸発を防

ぐということも大切です。

室内では、次のような乾燥対

策も併せて行くと、効果的で

す。

・加湿器を使う

・洗濯物や濡れた

タオルを室内に干す

・定期的に換気をする

冬のかくれ脱水を意識し

元気にお過ごしください。



福祉総合 相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス 相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)