

# 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
- ・ 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)**