



# 青い宙から

令和5年7月号 (第105号)

デイサービス青い宙便り  
令和5年7月1日発行  
発行者 (株)ベイス デイサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aoisora-ds.jp>



## 『久方の天の川瀬に 舟浮けて 今夜か君が 我がり来まさむ』

山上 憶良 / 作

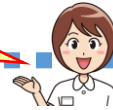
「天の川の瀬に船を浮かべて、今夜はあなた様が、私のところへいらっしゃるかしら」という意味だそうです。

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？体調等崩されていませんか？



### あおいそら健康教室

### かくれ脱水症状に要注



まだ、体が暑さに慣れていない、梅雨が明けて暑くなり始める6~7月。特に高齢者が注意しておきたいのが『かくれ脱水』です。軽度の脱水症よりもさらに前の段階で、症状を自覚しないまま対策がとれていない状態を指します。高齢者は、その状態から元に戻る力が弱く、通常の脱水症に陥りやすくなります。

#### 1) 高齢者が、「かくれ脱水」になりやすいのは、なぜ？

- のどが、渇きにくい
- 食事量の減少
- 体内の水分量が50%程度（成人は、60%）
- 治療薬などの影響（利尿作用のある薬も少なくない）

#### 2) 「かくれ脱水」のサイン

- 体がだるい
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 口の中が粘つき、食べ物を飲み込みにくい
- 手の甲の皮膚をつまみ、離した後につまんだ跡が3秒以上残る

#### 3) 「かくれ脱水」の予防方法

- こまめに水分補給をする
- エアコンで部屋の温度調節をする
- 水分が不足しやすい、起床時や入浴前後、就寝前は、意識して水分を補給する
- 風通しの良い「涼しい服装」や冷却スカーフを利用して、体温調節を心掛ける



#### 4) 脱水と健康障害

- ①熱中症
- ②脳梗塞
- ③心筋梗塞
- ④その他転倒など



「エアコンの効いた部屋で1日過ごしても汗をかかないから、水分を無理に摂らなくても大丈夫」と思っていないませんか。

実は、汗をかいたと感じていなくても、人間の皮膚や肺からは1日約900mlもの水分が常に失われています。つまり、汗をかいていなくても、毎日1000~1500mlの水分補給は必要なのです。汗をかいたら、さらに追加の水分摂取を意識しましょう。

### 「かくれ脱水」にならない為に・・・

#### ◎「経口補水液」を接種しましょう！

ちょっとした気づきがある時に、経口補水液を摂取する事で、「かくれ脱水」の進行を予防することが出来ます。

#### ◎塩と砂糖で代用品を作ってみよう♪

#### 【作り方】

- ①水・・・1ℓ
- ②塩・・・3g
- ③砂糖・・・40g
- ①~③をかき混ぜます。好みでレモンの絞り汁を入れても良いでしょう♪



## 青宙レストラン

今年も、ご近所様より頂いた「梅」を使って『梅ジュース』を作りました。さっぱりとして、ご利用者様にも大人気！  
また、畑で収穫した『じゃがいも』で、ポテトサラダやコロツケを作って提供しました。

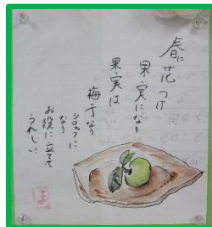


### お願い

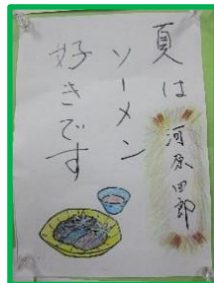
デイサービスにご持参の歯ブラシをご確認頂き、汚れている場合は、消毒や買い替えをお願いします。

### 作品紹介

岩崎マリ子様



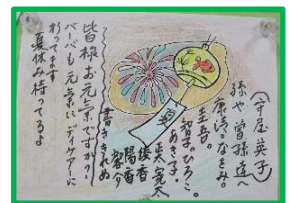
河原四郎様



上杉利與様



守屋英子様



戸田孝子様作



## デイサービス青い宙 概要

サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	土曜・日曜・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447



青い宙ってどんな所？  
私に合うかしら？  
職員はどんな人たち？

**1日見学、大歓迎♪**  
**お食事&コーヒー・おやつ付 500円**