



# はちみつ便り

=第28号=



発行:地域包括支援センター西新井本町

〒123-0845足立区西新井本町2-23-1

TEL03-3856-6511

## 脱水症を予防しましょう！



私たちの体の中の水分量はどのくらい？



・乳児の場合はおよそ体重の80%  
・大人の場合、60~70%  
体内の水分は血液や筋肉の中に蓄えられていますが、加齢と共に筋肉量は減ってきて、水分の蓄えが少なくなります。その為、筋肉量の少ない乳幼児や高齢者はちょっとしたことで脱水状態になりやすいと言えます。

体内のいらぬものを捨てるには、1リットルの水分量（尿量）が必要になります。汗や呼吸、便に含まれる水分を入れると、1日2リットル以上の水分が必要です。食事で摂れる水分もありますので、飲んで摂取する水分量の目安は、（体重×35ml）です。体重が50キロの人は、50キロ×35ml=1750mlということになります。

1日に必要な水分量はどのくらい？



脱水症は、朝起きたら喉が渇いている・口の中が粘ついた感じがする・皮膚が乾燥する・元気がなくなる等の症状がみられます。高齢になると、若い頃に比べてのどが渇いたと感じにくくなっていたり、少量の水分で満足してしまったりなど、脱水症が起こりやすいものです。

### 【脱水症予防のポイント！】

1. 定期的に水分を摂る。（1日2リットル以上を目標）  
※心臓や腎臓の悪い方はかかりつけのお医者様に相談しましょう。
2. 就寝前・起床時・入浴の前後・運動の前後や運動中には水分を摂りましょう。
3. 外出時は水やお茶を持参し、帰宅したら必ず水分を摂りましょう。
4. 一度にたくさんの水分は摂りにくいものです。1回200mlを少量ずつ摂りましょう。
5. 飲み物の種類は、カロリーやカフェインに注意すれば何でも良いでしょう。
6. 温度は10度前後のものが吸収に適しています。



上手に水分を摂って、元気に夏を過ごしましょう！！



# 介護者教室を終えて・・・

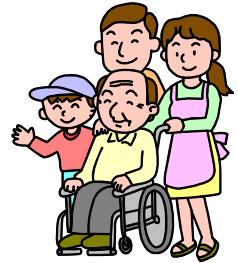
5月24日・31日と介護者教室『元気に介護を続けよう。～心と体のセルフケア～』を2回シリーズで開催しました。

今回の教室では、介護ストレスをためない方法や社会資源の活用・介護者自身の食生活や睡眠など、健康管理の具体的な方法を学び、そして、参加者の皆様には介護者としての経験などをお話いただきました。皆様からは「いろいろな話ができよかった。」などの感想も頂き、大変有意義な時間が過ごせたと感じております。

介護は、いつ終わるとも分らない長い道のりです。24時間、365日休みのない、先の見えない部分があります。がんばり過ぎは、スタミナ切れをしたり、介護者自身の健康が損なわれることがあります。

元気に介護を続ける為に、自分の時間を作ったり・愚痴を言える友を見つけたり・また介護の悩みがある時には、家族や親族、関係機関に相談することが大切です。

今後も皆様のご要望を取り入れ、今後もより良い介護者教室を開催して参りたいと思います。ご興味をお持ち頂けた教室がございましたら、お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。



## あんしんネットワーク

6月4日(火)にあんしん連絡会・学習会を開催しました。学習会では、西新井消防署 警防課生活安全担当係より講師をお招きし、「火災の予防と対策及び脱水予防等」について、ご講義をいただきました。

【学習会の風景】



多くの皆様にご参加いただき、充実した連絡会・学習会を開催できたと感じております。

これからも関係者の方々にご協力を頂きながら、地域の皆様が安心して暮らせる町づくりを目指して努力していきたいと思っております。



## ご案内

平成20年8月23日(土)・30日(土)  
介護者教室

『賢く、排泄介助!』を開催します。

※詳しくは、7/25号あだち広報をご覧頂くか、当支援センターまでお問い合わせ下さい。

“ほっ”  
とひと息・・・



5月に30+?回目の誕生日を迎えました。改めて振り返ってみると、高校を卒業してからの半生近くは、風のごとく過ぎていったように感じられて仕方ありません。

最近は中学校時代からの友人の子供達から小学校や中学校での出来事を聞く度、青春時代に思いをはせて、懐かしさが込み上げてくるこの頃です。

(押部)