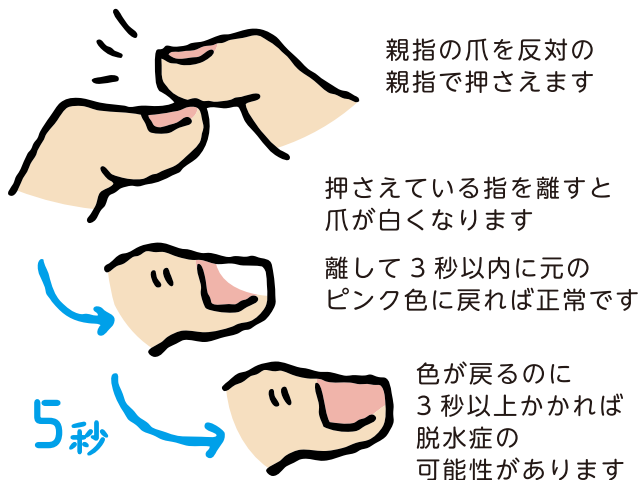


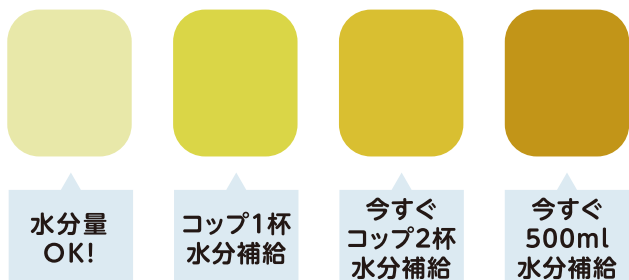
## かくれ脱水症 セルフチェック

### ① 爪を押して離して色が戻らない



### ② 尿の色が濃い黄色か褐色

尿の色が濃い場合は水分不足になっています。  
下の図で尿の色をチェックして水を飲みましょう。



もっと濃い色の場合は1リットル水分補給  
色が異常・尿が出ない場合は病院へ!

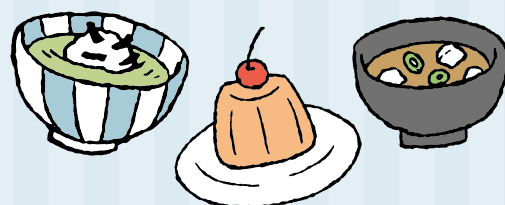
# 脱水症

気付かないうちに水分不足!

暑い季節、熱中症と並んで気をつけたいのは脱水症。熱中症が自覚症状がないまま重症化するのと同じように、脱水症も気付かないうちに重症化します。セルフチェックとこまめな水分補給で予防しましょう!

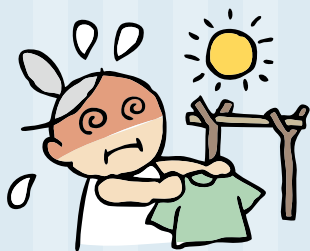
**水分補給は、水がスポーツドリンクで!**  
汗を一度にたくさんかいたときは、塩分と水分を両方摂れるスポーツドリンクが理想的。ふだんは水で十分です。

水分の多い献立を取り入れる



水分は食事からも摂ることができま  
す。水を飲むのが  
苦手でも、食事で  
水分を補いませよ  
う。みそ汁やスー  
プなどのほか、お  
ゆ、お茶づけ、ゼ  
リー、とろろなど  
ど、食欲のないと  
きでも食べやすい  
ものがおすすめ。

少しの工夫で  
効果あり!  
**脱水症予防**



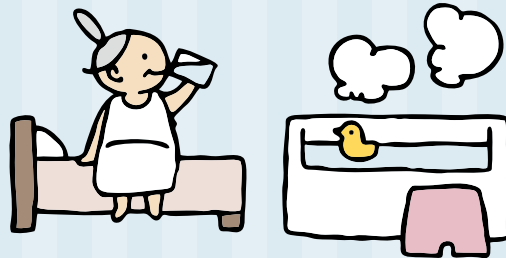
暑い場所での用事は短時間で

暑いところにいると、一気に汗をかいて水分不足に! 屋外でも室内でも、暑い場所はできるだけ避けて、用事がある場合は短時間で終わらせませう。



のどが渇く前に水分補給

水を飲みたいと思つたときには脱水症になりかけている可能性大。のどが渇く前に、ひとくちずつ、こまめに水を飲むのがおすすめです。



お風呂上がり・寝る前に水を飲む

入浴中は気付かないうちに汗をかいて水分不足になっています。お風呂上がりにはコップ1杯の水を飲む習慣を。また、寝ている間は水を飲めないの、寝る前にも水を飲みませう。夜中にトイレに何度も起きる人は、飲む量を少し少なめに。



笹に飾りや短冊を  
みんなで結わえました

## 七夕

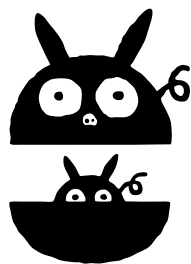


7月の  
カレンダーも  
七夕です！



デイサービス結ホームページ [day.yuinet.co.jp](http://day.yuinet.co.jp)  
Facebookも更新中!@yuimarlday

暑い日が続きますが皆さんお元気でしょうか？  
ワタシは先日、健康診断を受けてきました。看護師さんの前だと急に高くなる血圧も、今回はおばちゃん  
の看護師さんだったので問題なく正常、腹囲と体重もかなり減っておりまし  
きつとダイエットを意識していた成果が表れたのでしょ  
う。ちよつとうれしくなりま  
したのですな。  
がしかし、なんと身長も減つておるや  
ないですか。よ  
うは体全体が小ぶりになっ  
てしまったの  
ですな。



## 所長コラム オオブリタ 日記

それを見事に言うと、「人間の器も小さいんやから、体もそれに合わせたんやろ」です。自分でも器が小さいとは思ってましたので間違っ  
はいないんですが、人から言われると少し腹が立ちますな。ま、そういうところも器が小さい証拠でありますな。

そういえば会社勤めのころ、掃除や細かいことをしている高齢なおばちゃんがい  
ました。健康診断のたびに「また背が縮んだがな。体重も軽なつてるし」と嘆いてました。そのおばちゃんも  
女学生の頃はシュツとしたそうです。しかし、その清々しい女学生の姿を想像して  
も、顔はどうしてもおばちゃん  
の顔のままです。うむ。さらに、  
女学生のころ、摂津の工場に飛行機を作り  
に行っていたそうです。「ワタシらが作ってるような飛行機に乗ってるんやったら、それ  
戦争に負けるわ」と多分10回  
くらいは聞きました。毎回初めて聞くようなりア  
クションで聞いてあげてました  
です。

もうすぐワタシもおばちゃん  
の立場になるのでしような。もうなつてるのかも……。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング