

5月

ほのぼの 南部包括だより

第167号 令和6年5月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

五月晴れの空にカラスやスズメ、ツバメが子育てに忙しく飛び回っていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

我が職場前の道路工事も只今ひと休み中で、とても静かになり、時々ウグイスのきれいな鳴き声とお茶工場の香ばしい香りが漂ってきて、春を感じています。

目に眩しい新緑とお茶の香りに誘われて

今年も美味しい柏餅を食べたいな~と思う日々(≧▽≦)!



季節の変わり目に要注意！！！！

かくれ脱水



脱水症は進行するまで明らかな症状がないのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかないため有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼んでいます。



脱水は1年を通して起こる可能性があります。脱水というと、夏場に汗を大量にかくことで起こると思われがちですが、春は気温の変動が激しく体の準備もできていないため、体温調節機能に異常が起きやすく要注意です。

脱水のリスクが高いのは高齢者です。かくれ脱水は誰にでも起こり、水分補給によって改善しますが、**高齢者の場合はその状態からもとに戻る力が弱くなっています。**

したがって、それをきっかけに通常の脱水症にまで進みやすいのです。また、心不全や高血圧などの持病がある人は、体の外に水分を出す薬を服用しているため要注意です。便秘で下剤を飲んでいる人も水分が排出されるため、リスクが高まります。

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

漢字の読みでしりとりをして、ゴールを目指しましょう！



今回はちょっと難しいぞ...

スタート

愛	題	候	参	量
色	老	倉	陸	銅
脈	海	課	名	今
草	放	農	梅	毎
昨	雲	物	浴	犬

ゴール

スタート

九	梅	明	息	笑
家	来	倉	極	勇
英	福	談	芽	矢
一	父	楽	米	石
散	着	空	馬	州

ゴール

かくれ脱水予防 =POINT=

普段の生活の意識を変えることで
予防することができます!



【体調の変化に気づく】

かくれ脱水になると、なんらかの体調変化が起こります。なんとなくだるい、疲れやすい、眠い、喉が渇きやすい等、どんな些細な体調変化もかくれ脱水の兆候だと思って気を付けるようにしましょう。

【規則正しい生活】

生活の乱れがかくれ脱水につながります。1日3回、規則正しく食事をして、6時間以上睡眠をとるようにしましょう。規則正しい生活を送り、疲れをためないことが予防になります。



【こまめに水分補給を】

水分補給の目安はコップ1杯程度の水分を1日8回、「喉が渇く前」に行なうように心がけてください。ただし、アルコールを飲むと逆に水分が奪われるので注意してください。



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

5月21日(火) 9:30~11:30
豊沢ふれあい会館
6月18日(火) 9:30~11:30
高南コミュニティセンター

5月はスペシャルイベントを開催☆
健康すごろくで身体をリフレッシュ!

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる!
地域の皆さんの心のより処になれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします!どなたでもご参加できますので、お気軽にお越しください

- ◆5月28日(火) 10:00~11:30
 - ◆6月25日(火) 10:00~11:30
- 袋井南コミュニティセンター

「認知症予防には人との交流も重要」と
医師の9割が回答しています。会話や交流刺激で脳を活性化することが大切です!



【袋井南部地域包括支援センターより】

『これからの人生を考える講座』を開催しました!

自分らしく最後まで生き抜くために、大切にしたいことを見つめ直す機会として、様々な人生を見届けた看護師及び主任介護専門員である戸田美也子さんから、生命を維持するために

行う延命措置と生活・生命の質を低下させる可能性のある延命処置の違いや自分がもしもの時に意思表示ができる確立が約30%であることから、元気なうちから『もしも』のときを考えていくことの必要性を教えていただきました。



認知症を遠ざける 正解は? 楽しい頭のストレッチ

愛	題	候	参	量	九	梅	明	息	笑
色	老	倉	陸	銅	家	来	倉	極	勇
脈	海	課	名	今	英	福	談	芽	失
草	放	農	梅	毎	一	父	楽	米	石
昨	雲	物	浴	犬	散	着	空	馬	州