

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美

外では蝉の大合唱でさらに暑さを感じる今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。夏バテなどされていないでしょうか。

さて、夏には「かくれ脱水」というのがあるのはご存知でしょうか。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気づかず、有効な対策がとれていない状態をいいます。

高齢者の方は水分や塩分の摂取に重要な食事が低下しがちになってきて、脱水症を起こしやすくなっています。「かくれ脱水」対策をして夏はもちろん、気温が高い季節を元気に過ごしていきましょう。

### “かくれ脱水”にならないために・・・

- なるべく暑さを避ける服装になる
- 扇風機などを使用し、部屋の空気を入れかえる
- 我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない
- 温度計をみて、高温多湿を避ける
- エアコンの環境では濡れタオルを掛ける。観葉植物の水やりなど・・・
- 規則正しい栄養バランスと量考えた食事をとる



座って立ち上がる時にふらついたり、話をしている口が重くなったり、おしっこの回数がいつもより減っていると脱水が進んでいる可能性もあります。そういう症状があるときは、塩分と糖分がバランスよく含まれている経口補水液を早め早めに摂取することで“かくれ脱水”から脱水症への進行を予防していきましょう。

だんらんのおススメは・・・↓

水分と電解質を手軽に補給できる“ウォーターメイト”〈スポーツドリンク風味の水分補給飲料〉を販売しております。ぜひ、お試しください。



| 種類   | 定価      | 販売      |
|------|---------|---------|
| 600g | 1,296 円 | 1,080 円 |
| 30 本 | 972 円   | 750 円   |



## だんらん福祉用具貸与販売事業所

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

TEL 025-530-3657