



八月の健康便り

「脱水」予防!



※体内で作られる水分とは、栄養素が分解される時にできる代謝水のこと。

✓ チェックポイント!!

以下のような症状がある場合は脱水症が疑われます。早めの水分補給をしましょう!
〔汗を多量にかいて脱水傾向になった場合は、水だけでなく塩分や砂糖なども摂取してください(下記ORS参照)〕

<p>尿量減少</p>	<p>脇の下の乾燥</p>	<p>ハンカチーフサイン</p> <p>腕の皮膚をつまみあげてはなしてもシワができたままになっている</p>
<p>爪の赤味</p> <p>爪を押さえてはなしても、2秒以内に赤味が戻らない</p>	<p>舌の乾燥</p>	<p>口渇感</p>

脱水予防には簡易ORSが有効です

ORSの作り方

水 1ℓ (沸騰させた湯をまし)

砂糖 茶さじ4杯 (2.4g)

塩 茶さじ半分 (2.5g)

混ぜ合わせればOK!

※ナトリウム、カリウムなどの摂取制限がある方、心不全、腎不全などでむくみやすい方、発熱や嘔吐、下痢が激しく飲食できない方などはORSの前に医師の受診、相談を下さい。



- (1) 食事をきちんと取りましょう。
- (2) こまめに水分を補給しましょう。
- (3) 寝る前後、入浴する前後、運動する前、運動中、運動した後、飲酒後は、必ず水分を取りましょう。
- (4) 脱水状態の時は、水分と塩分糖分を一緒にとりましょう(糖分の取りすぎに注意)

～8月の創作倶楽部活動～

〈フェルト〉 〈ポンポンチャーム〉



〈折り紙〉

ボードにて倶楽部の活動を御案内します。

■発行/ デイサービスセンターふじ周南
■〒745-0025 周南市築港町12-1
スカイマンション1階
■TEL/(0834)27-2211 FAX/(0834)32-2551
フリーダイヤル/0120-128-307
■ホームページ ふじ周南 で 検索
■営業日... 月曜日～土曜日 (日曜、年末年始は休み)
■営業時間... 8:00～19:00
■サービス提供時間... 9:30～17:00

だかの牡 感日がすまやのみをを行よ結いのまへ
今、ら栄丹重じ。よし一願ふを奏供わうびう織たし七
月成も養餅田ま明。うた幸いじ乞でえれにつ儀女そよ七
も長どへはし日。に。せで周うて、るない式のれく夕
、期ん助。とたよ「」は南奠和五よりてが祭とじは
”のど言花い。り昨と玉をなのへ歌色うま、ありはよ、
皆重ん・よう。り日の祈くごまをのにす唐りで別一牽
様田成愛りと。よう興る世利つ詠系な。代ま、にの牛
ので長の団七。う今員「ツの者りな布、巧らた巧裁星け
笑ししム子夕。短日の今せ「様でどと竹奠七。奠縫会ん
顔たてチ。よ。冊、短年「平のし、灯をは夕こへの合ぎ
”い「皆り。に今冊中ジ和短た裁明立日のれき上のゆ
ご重馳。きを様棚。強日もにが「冊。縫でて本日のがこ達祭う
田走。すたら丹。いよあ結数、に。や飾てでに二うをり
。だたへ。向りり婚多「は。芸り山も行星で願で・
まきく棚。上もまでく健、事、海宮わ会んうし織
だこさか。心明しきあ康個の雅の中れ合「たた女
まれんら。を たまり「々。巧楽幸でるととめ。

ご重馳 田直様

まんぷく通信

