



滝頭地域ケアプラザ事業



第67回健康セミナー 《脱水と栄養失調》

令和4年5月25日(水)実施

今井醫院 今井那美院長



人の体は食べ物がなくても、水さえあれば1ヶ月近く生きることができます。しかし水が1滴も飲めないと2~3日で生命維持は困難になります。体の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障害のリスクの要因にもなります。

1日に摂取する飲料水の目安は1.2ℓです。喉の渇きは脱水が始まっている証拠ですから、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。またアルコールは利尿作用があり、お酒を飲んだ以上に尿として水分が出てしまいます。夏の炎天下でのビールは、発汗で一層水分が失われる条件であるため、より脱水になりやすいと言えます。

栄養については生活習慣病の予防で、『体重が増えないよう心がけましょう』と良く聞くかもしれませんが、個人の病気と食事の関係もあるので、これはかかりつけの先生に相談して貰うことが一番大事です。逆に急激に体重が減る【痩せすぎ】の状態にも注意が必要です。体重が急に落ちると免疫力が低下して、健康を崩しやすくなります。

これから夏本番の時期を迎えます。水分摂取と食事に留意して、元気に夏を乗り切りましょう。

事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	7月20日(水) 9月17日(土) 14:00~16:00	【対象】認知症の方とその家族 【定員】8組(先着) 【参加費】300円(お茶代) 【申込み】開催の二日前までに電話又は窓口にて	認知症の方とご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアの皆さんと一緒に楽しみましょう。
介護者のつどい 	7月22日(金) 8月24日(水) 9月23日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護をされている方 【定員】6名 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時電話又は窓口まで	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
ふれあい介護サロン 	8月29日(月) 14:00~15:30	【対象】現在介護をされている方、関心のある方 【定員】15名 【参加費】無料 【申込み】7/11(月)~電話又は窓口まで	「体ほぐし体操」で夏の疲れをリフレッシュ!夏バテ防止のお話や、ご自宅で出来る体操をご案内いたします。動きやすい服装でご参加下さい。
私の食器づくり ~ポーセリンアートを楽しもう~ 	8月20日(土) 10:00~11:30 (受付9:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】15名(先着) 【参加費】500円(食器代) 【申込み】7/11(月)~電話又は窓口まで	好みのカップやプレートに、好きな絵柄の転写紙を貼って焼き上げます。小学生から高齢者どなたでも楽しんで頂けます。
小学生向け やさしい草木染め 	8月6日(土) 13:30~15:30 (受付13:15~)	【対象】小学生(3~6年生)保護者同伴可 【定員】5名(先着) 【参加費】100円(材料費) 【申込み】7/3(日)~電話又は窓口まで	玉ねぎの皮を使って染液を抽出し、手ぬぐいに染色します。色が染まる工程や、自然の色合いを楽しんで下さい。
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 (8月は休会) 10:00~11:30 (受付9:45)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】10組(先着) 【参加費】奇数月200円 偶数月100円 【申込み】電話、又は窓口にて	奇数月は講師を招いてリトミックを行います。音に合わせて体を動かしましょう。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にご活用下さい。

紅葉祭中止 のお知らせ

今年度も紅葉祭は新型コロナウイルス感染予防の為に中止することと致しました。楽しみにお待ち頂いた皆様にお詫び申し上げます。



~お花の種をお配りしました~

昨年敷地内の花壇から収穫したミニヒマワリと朝顔の種を、希望された地域の方にお渡ししました。素敵な入れ物の箱は、折り紙サークル「ふくろうの会」の皆様にお作り頂いた作品です。



新型コロナウイルスの流行状況により、内容が変更、中止になる場合があります。お問い合わせは滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ。☎045-750-5151