

# こんにちは！秀峰苑介護支援センターです(\*^-^\*)

今年は気温も高く、暑さが厳しい日々が続いていますね。皆さん、水分や塩分はしっかり摂れていますか？今回は熱中症の原因である「脱水」について紹介します。



## 高齢の方は脱水になりやすい！

高齢になると、体内の水分量が少なくなり、のどの渇きも感じにくくなります。

### ★「脱水」はなぜ体に悪いの？

\* 体から水分が失われると、  
それだけ血液の量が減って血圧が下がる。



→ 内臓の働きが悪くなり、  
集中力の低下・食欲不振に！



\* 同時に電解質(ナトリウムやカリウム)が失われると、  
神経や筋肉に悪い影響が出てくる。

→ 脚のつりや、しびれ・  
脱力が起こったりする！



### ★予 防 法 ～脱水症は屋内でも起こります～

- ・こまめな水分補給
- ・汗をかいたら、適度な塩分補給も
- ・睡眠をしっかり取る
- ・涼しい服装、屋外では帽子や日傘を
- ・エアコンや扇風機を上手に使用
- ・部屋の風通しを良くする など



脱水症になりかけているのに、これといった症状が出にくい状態を『かくれ脱水』といいます。脱水症になってしまう前に対策をとることが大切です。

「疲れやすくなった…」

「食欲が落ちている…」場合はかくれ脱水になっている事も！



めまい、吐き気、頭痛などの症状が出たら…

- ・ 涼しい場所へ避難して、体を冷やして安静にしましょう。
- ・ 速やかに水分や塩分補給をしましょう。

いつでもどこでも  
筋力アップを！  
足首の体操



- 1 両足をそろえ、膝をのばして座る
- 2 両手は後ろにして上体を支える
- 3 両足首を手前に曲げて5秒間止める  
→外側にしっかりとのばす  
(これを5～10回行いましょう)

福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください  
秀峰苑介護支援センター 019-669-5101 (蕨野まで)