

♡たからマルシェ開催♡



たから新聞

あっという間に年の瀬に近づき、日に日に寒さも増してきましたね🍃
さて、たからセンターでは11月7日(日)に、たからマルシェを開催いたしました！
この活動は、生活に困りごとを抱えた方々へ無料で食料品や日用品を配布し支援をする活動です☆当日は甲府市の方をはじめ、甲斐市や中央市の方など84名の方に来場いただきました。来場された方からは「助かります」「こういった支援ありがたい。」との声を頂きました。今後もたからセンターでは地域の困りごとにあわせた支援を行ってまいります。

12月

2021年11月25日
～第68号～
共立介護福祉
センターたから
〒400-0034
甲府市室1-4-16
デイサービス
TEL：223-8102
ショートステイ
TEL：223-8103



84名来場 \ (^ o ^) /



御協力いただきありがとうございました！



本企画の開催にあたり、
地域住民の方々、企業・団体の皆様に物資の支援やチラシの掲示、駐車場の無料提供等をご協力頂きました。たからセンターでは初めてのご支援を頂くことができ地域のつながりを実感する事が出来ました。
心より感謝申し上げます。



悔るなかれ冬の『隠れ脱水』

寒い季節になりましたが、冬でも脱水が起こることはご存じですか？冬の脱水の原因は乾燥と水分摂取にあります。冬の季節は気温も低く積雪が少ない地域では湿度が低下し、知らない間に水分が失われます。特に屋外よりも屋内のほうが乾燥しやすくエアコンなどの暖房機器の使用が多くなると、部屋が乾燥状態になります。

また、夏は発汗による水分不足を意識しているため、積極的に水分を摂取しますが、冬は発汗も少なく気づかないうちに、脱水を起こしている可能性があります。隠れ脱水にならないように、気をつけて年明けをむかえましょう。

～冬の乾燥リスク“かくれ脱水”に要注意！～

かくれ脱水とは

自覚症状がなく体重の1%相当の水分が体から失われた状態。

《かくれ脱水の主な原因》

①. 体感温度の低下

→喉の乾きを感じにくく、水分補給を怠りがちになる

②. 不感蒸泄の増加

→皮膚や呼吸から水分が失われること。温度が低く乾燥する冬に増加

③. 冬も汗をかいている

→暖房や厚着により、いつのまにか発汗しています

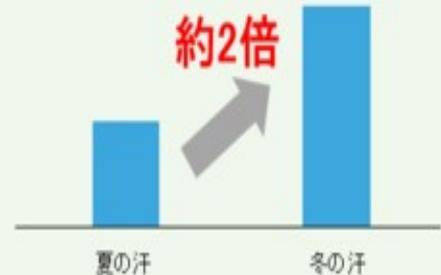
冬の汗には、

夏の約2倍のミネラルが含まれる

夏に比べ汗をかく機会が少ないため、汗腺機能が低下。冬の汗には夏の約2倍のミネラルが含まれる。

汗に含まれる電解質濃度※ナトリウムの濃度

出典:Keastisawan, Wら, Appl Human Sci, 15(4): 169-176, 1996



～生活シーンや体調に合わせた飲料の選び方～

ミネラル入りむぎ茶
水

日常生活
軽い運動時

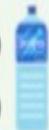


風邪をひいた時の
手軽な栄養補給

飲みすぎると
糖尿病のリスク

スポーツドリンク

糖分 多
塩分 少



脱水症状の時
下痢・嘔吐・発熱時

飲みすぎると
塩分の過剰摂取

経口補水液

糖分 少
塩分 多



脱水はヒートショックの
要因にもなるので気を
付けてくださいね。

