

# らん・LA・乱



# たから新聞

だんだんと冬の訪れが近づいてきましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

11月9日に甲府市旧穴切り小の体育館にて、和太鼓チーム「らん・LA・乱」の皆さんによる演奏会が開催され、たからセンターの利用者様と聴きに行きました。迫力のある太鼓の演奏に皆さんとても喜ばれていました。



太鼓の音が響いて楽しいね♪



2022年11月25日  
～第81号～  
共立介護福祉センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝 1-4-16  
デイサービス  
TEL：223-8102  
ショートステイ  
TEL：223-8103

# いきいきサロン

甲府市の[飯田西部いきいきサロン]に1年ぶりに講師として参加してきました。健康についての講義や手指を中心とした全身体操を行い、終始和やかな雰囲気の中、楽しむことが出来ました。

最後には皆さんから「また来てね～」とお声がけを頂きました♪



## 共立介護福祉センターたから

ホームページで[ブログ](#)を掲載しています。



ぜひ、ご覧ください。  
左のQRコードを読み取るかURLを  
直接入力してアクセスしてください。  
<https://ykf.or.jp/>

### 【家族介護教室】



心身ともにリフレッシュ



# 侮るなかれ冬の「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

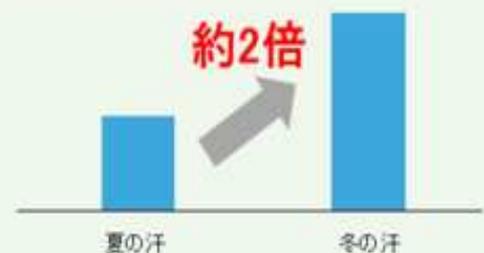
→暖房や厚着により、いつのまにか発汗しています

冬の汗には、

夏の約2倍のミネラルが含まれる

夏に比べ汗をかき機会が少ないため、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:Keetisuwan, 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～

日常生活  
軽い運動時

ミネラル入りむぎ茶  
水

風邪をひいた時の  
手軽な栄養補給

スポーツドリンク

糖分 多  
塩分 少

飲みすぎると  
糖尿病のリスク

脱水症状の時  
下痢・嘔吐・発熱時

経口補水液

糖分 少  
塩分 多

飲みすぎると  
塩分の過剰摂取

## 「かくれ脱水」チェック法

☀️ 手の甲をつまみ上げ盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない

☀️ 爪を押したあと、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる

☀️ 尿の回数がいつもより減っている、又は尿の色が濃くなっている

