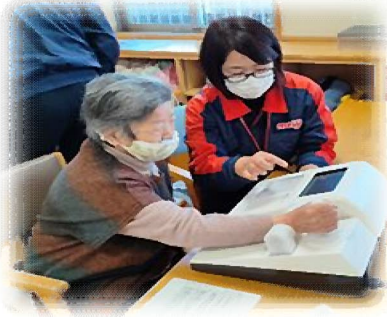


たから健康教室・再開!

たから新聞

ようやく冬の訪れを感じることができる気候となりました。
たからでは、コロナ禍で中止していた健康教室を4年ぶりに開催しました!
当日は16名の方が参加してくださいました。

職員が講師となり、話を交え笑いながら楽しく体操を行いました。



12月

R-1 で有名な明治の方に来ていただき、骨密度検査と勉強会を行いました。
骨を強くするためや運動について熱心に聞かれています。
帰りにはお土産もいただきました。



クラフトでは、クリスマスツリーとサンタさんを作りました。
思い思いに飾り付けを楽しまれています。

2023年11月25日
～第93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



紅葉狩りin美術館

美術館のイチョウ並木を見に出かけました。
ちょうど見ごろ!とてもきれいに紅葉していました。



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

→皮膚や呼気から水分が失われること。湿度が低く乾燥する冬に増加

③. 冬も汗をかいている

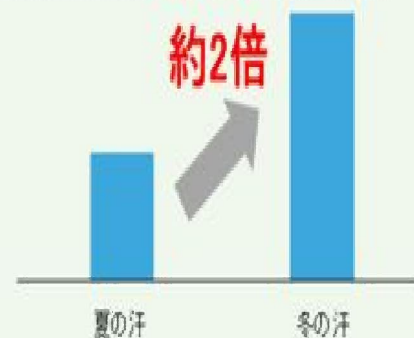
→暖房や厚着により、いつのまにか発汗しています

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:Keastleaver, 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

スポーツドリンク

飲みすぎると
糖尿病のリスク

糖分 多
塩分 少

脱水症状の時
下痢・嘔吐・発熱時

経口補水液

飲みすぎると
塩分の過剰摂取

糖分 少
塩分 多