

まごころ通信

2009年9月



- ◇うるおってみずみずしく・・・上手な水分の取り方 その1
- ◇まごころ福祉からオススメ・・・リハビリシューズ
- ◇お知らせ・・・・・・・・・・・新型インフルエンザにご注意！
- ◇スタッフ紹介



うるおって、みずみずしく・・・

水分の上手な取り方 その1

暑い夏の間は、熱中症や脱水症状にならないよう、気をつけて水分を取っていましたが、涼しくなると水を飲む量が減っていませんか？ 空気が乾燥し始めるこの季節も、水分をしっかり取ることはとても大切です。今回は上手な水分の取り方をご紹介します。

I のどが渇く前に！

「のどが渇いた」と感じる頃には、体の中では脱水症状が出始めていると考えられます。喉の渇きを感じる前に水分を取りましょう。

II コーヒーでは水分補給になりません・・・

コーヒーには利尿作用があるので、脱水状態を促進してしまいます。コーヒーで水分補給は十分にはできません！くれぐれもご注意を・・・

III スポーツ飲料は糖分に取り過ぎに気をつけて・・・

スポーツ飲料では、汗で失われたナトリウムなどを補うことができますが、糖分もたっぷり入っています。水で薄めて飲むなどの工夫をすると良いそうです。

IV がぶ飲みはNG！



1度にたくさんの水分を取ると、血液に吸収されず体の外へ排泄されてしまいます。その上、胃液を薄め胃に負担をかけ、消化不良を起こすこともあります。特に、食前食後に大量の水を取ることは控えた方がよいようです。ポイントとしては、1回 50 ～ 200cc 程度を何度もこまめに取ることです。例えば、朝目覚めた時、10時、3時、入浴前と後、寝る前、そして3度の食事の時というように、少しずつ回数を増やして飲みましょう。

まごころ福祉でも、スタッフに水筒を持つように勧めるなど、こまめな水分補給をいつも心がけています。



水分は美肌にもとても大切！うるおってみずみずしく（水水しく!?）・・・上手に水分を取りましょう。

次号では、水分不足によって起きるちょっと怖いお話も交えて「水分の上手な取り方～その2～」をお届けします。

まごころ福祉から オススメ… 「リハビリシューズ」

お出かけに最適な季節になりました。外出の際に大切なのは靴選びですね。足に変形や痛みがある、また装具をつけている等の場合に履くものと思われがちなりハビリシューズですが、最近ではハンディをお持ちの方だけでなく、多くの方に幅広く利用されています。履き心地や安定感が良いだけでなく、見た目にもおしゃれできれいな色のものや、フォーマルに使えるものも増えてきたことが人気の秘密のようです。

また、リハビリシューズは、左右サイズ違いや方足のみ購入といった対応をしてくれるメーカーもありますので、本当に履き心地のよい靴を見つけることができます。

まごころ福祉では、各リハビリシューズメーカーのカタログを取り寄せたり、ご相談に応じております。どうぞお気軽にお問い合わせください。

担当：横井（福祉用具専門相談員）



お知らせ ～新型インフルエンザにご注意！～

感染拡大のニュースが連日伝えられる新型インフルエンザ。厚労省によると、ウイルスの毒性が強まったわけではないとの見解で、必要以上に怖がることはないが、しっかり予防と対策を！とのこと。

○かからないために・・・

外出後や食事前の手洗いの徹底が大切です。栄養にも気を配り、体調を整えましょう。

○うつさないために・・・

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他人から1～2m以上離れましょう。マスク着用が有効で、まごころ福祉でも職員にマスク着用を呼びかけています。

○インフルエンザかな？・・・そんな時は・・・

奈良県内にお住まいの方は

「奈良県新型インフルエンザ相談センター」 0742-27-8658へ

京都府南部にお住まいの方は

「山城南保健所」 0774-72-0981へ相談してください。

○新型インフルエンザは一般の病院・診療所で受診できます。

かかりつけ医や一般の病院・診療所に電話してから受診します。急な発熱や咳がある時は外出を中止しましょう！



スタッフ紹介

☆まごころ福祉のスタッフを紹介します。

名前：〇〇 〇〇（ケアマネージャー）

誕生日：7月28日生まれ（しし座です！）

趣味：読書 料理

私のモットー：笑顔で元気！

ちょっと一言



入社して1年になります。ご利用者様やご家族様の思いを共感でき、自立のための支援を今後も続けていきたいと思っています。

編集後記

すっかり秋らしくなりました。夏のお疲れはありませんか。食欲の秋、体調を整え、旬の食べ物を美味しく、楽しく、たくさんいただきたいものですね。さて、先月に引き続きまごころ通信9月号をお届けします。ご意見やご感想、「こんなテーマを取り上げてほしい」といったご要望も是非お寄せください。お待ちしております。



発行元：株式会社 まごころ福祉
〒631-0013 奈良市中山町西4-535-526
Tel 0742-48-5990 Fax 0742-48-5995
<http://www.magokoro.co.jp>