

雨後の新緑がひときわ濃く感じられる季節になりました。雨の日が多く気持ちも沈みがちになりますが、だからこそ心は晴れ晴れと元気を出して過ごしていききたいですね。



今回は「かくれ脱水」についてご紹介します。かくれ脱水は本人が気づかないうちに体内の水分がなくなっている状態のことです。加齢により水分をためる力が衰えたり、トイレに行く回数を減らすために水分を控えると脱水状態になりやすくなります。また、水分が不足すると、むくみが出たり、こむら返りも起こりやすくなります。

脱水かどうかは病院で採血をして調べますが、自身でもチェックする方法があります。手の甲をつまみ上げ、3秒以上元に戻らない場合はかくれ脱水の可能性があります。それ以外にも親指の爪を押し、3秒以上赤みが戻らない場合もその可能性があります。また、つばが出にくい、便が硬いなど様子がおかしいと思ったらときは病院で診てもらって下さいね。



チェック！/
手の甲をつまむ



チェック！/
親指の爪を押す

これから気温が上がりはじめます。暑さに慣れていないこの時期から体調管理に気をつけていきましょ。年を重ねるごとに体も弱くなってしまうますが、体が元気でないと心も元気はなくなります。自分は「大丈夫」と思わずに普段から自分の体を大事にしておすべしとくたさいね。

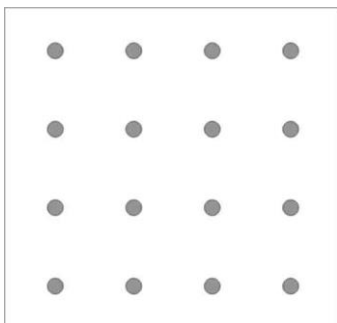


①

間違いを3つ探せ!



②



左の枠の中で、点をつないでできる正方形は、全部で20個あります。すべてみつけてみましょう。点は何個でもつなぐことができます。

握力を鍛えよう!

握力が低下すると指の力の衰えだけでなく、認知症や糖尿病、心筋梗塞になるリスクが高くなるといわれています。ハンドグリップなどでよく指を動かしていきましょ!



7月15日(月)の祝日はお休みします。

すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝