



うしおだ在宅クリニックニュース

2022年
7月号 No.20
うしおだ在宅クリニック発行

今年は例年よりも早く梅雨が明けて体が慣れない間に脱水や熱中症になる方が少なくありません。いよいよ夏本番！水分を十分摂取しましょう。喉が渴いた！と自覚される時は、既に体内では必要以上の水分が失われ、脱水症の危険があります。スイカやキュウリ、ナス等の夏野菜も上手に摂取しましょう。夏野菜やスイカ等は腸で水分吸収するので、とてもお勧めです。

脱水は脳血栓や尿路感染の原因になります。（8月最も脳血栓が多いです）

充分休息を取り、ご家族の方もばてないように気を付けましょう！エアコンなどを上手に使いましょう

『高齢者の体について』特に注意が必要なこととして

1、体内の水分が不足しがちです。若年者よりも体内の水分が少ないうえ、体の老廃物を排出する際に多くの尿を必要とします。

2、暑さに対する感覚機能が低下しています
暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなる

3、暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は熱がたまりやすく暑い時は若年者よりも循環器系への負担が大きくなります



ちょっと一息



①野菜の名前をあげてみてください（目指せ10個♡）

②昨日食べたものを思い出してみよう☆



脳を鍛えることは色々あります！
他、折り紙や塗り絵、計算、日記をつけるなど興味のある事、自分でできそうなことをチャレンジしてみてください♪



～内田のコラム～

夫が胃癌の手術を7年前に受け、家に閉じこもりがちでしたが、ユウキ(写真)が来てから散歩に毎日2時間行くことになり、今や犬友が沢山でき、心身共に元気になりました。家具は噛まれて傷だらけだけど...

📧 ウチダヒロコ

