

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和5年度 冬号

## すこやか倶楽部をご存じですか？



### すこやか倶楽部とは？

「すこやか倶楽部」は、転倒予防・認知症予防、閉じこもり予防などを目的として介護予防センターが実施している「**介護予防事業**」の一つです。厚別南地区では3つの会場があり、各会場毎月1回の開催で、概ね65歳以上の方であればどなたでも参加できます。

日中家にいる事が多い方、近所の方と顔見知りになりたい方、友人を作りたい方など、ぜひご参加下さい。



### どんな活動をしているの？

すこやか倶楽部では、様々な分野の専門講師を招き、講話や運動だけでなく今後の皆さんの生活において役に立てる様な内容となっております。また、社会交流を通して一緒に活動を楽しめる新しい仲間を作るチャンスでもあります。

- 転倒予防や認知症予防についての講話や体操
- 楽しく脳トレ・レクリエーション
- 栄養士・歯科衛生士など専門職による講話



## すこやか倶楽部のご案内

☆すこやか倶楽部上野幌

日時：毎月第1月曜日10:00~11:00

場所：上野幌中央会館

☆すこやか倶楽部光陽

日時：毎月第2水曜日10:00~11:00

場所：光陽団地集会所

☆すこやか倶楽部やわらぎ

日時：毎月第4水曜日10:00~11:30

場所：やわらぎ斎場厚別



すこやか倶楽部以外にも、ほっとステーションやサロンあえ〜る等の教室もあります。詳しくは介護予防センター大谷地にご連絡を！

## 今回の脳トレ 二桁ひらがな計算

※ひらがなで書かれた足し算引き算をします。出来るだけ暗算で答えましょう。難しくければメモしても大丈夫です。

- ① よんたすじゅうにたすじゅうに=
- ② じゅうななたすはちひくじゅうきゅう=
- ③ さんたすじゅうよんたすじゅうご=
- ④ にじゅうひくじゅうにたすに=
- ⑤ じゅうよんたすろくひくじゅうに=
- ⑥ よんたすじゅうごひくさん=
- ⑦ じゅうよんたすさんひくきゅう=
- ⑧ よんたすじゅうななひくなな=



# 冬こそ注意！かくれ脱水！



皆さんは、脱水といえば「夏の暑い時期に気温や体温の上昇、多量の発汗で起こるもの」と思っていませんか？

その認識は間違いではありませんが、実は暑い時期だけではなく寒い時期にも脱水は起こります。これは、寒い時期の「乾燥」によって引き起こされるのです。

## ！ かくれ脱水見逃し防止チェック！

- ①  喉が渴く
- ②  体重が短期間で減ってる
- ③  尿の色が濃くなっている
- ④  風邪や病気でもないのに37℃前後の微熱がある
- ⑤  皮膚が乾燥してつやがなく、皮膚がポロポロ落ちる
- ⑥  口の中が粘ついたり、唾液の量が少ない
- ⑦  便秘になった、もしくは悪化している
- ⑧  皮膚の張りがなくなり、手の甲をつまみ上げると3秒以上跡が残る
- ⑨  足のすねがむくみ、靴下のゴム跡が10分以上残る

⑤～⑥については  
高齢者が要注意の項目！



### かくれ脱水とは？

まず、脱水とは血液やリンパ液など身体にとって重要な働きをする体液（水分）が不足する事で起こる現象の事をいいます。そして、体液不足が起こる原因として・・・

- ①【暑さ】～気温の高さや湿気による大量の発汗
- ②【病気】～熱による発汗や下痢、嘔吐
- ③【飲食】～胃腸の調子不良、トイレが近くなる事から水分を控えるなど



以上の3つが挙げられます。さらに、秋冬の寒い時期に体液不足が起こる原因として・・・

【乾燥】～寒さによる湿度低下

が挙げられます。体液というのは、皮膚からの水分蒸発によっても失われていきます。その為、暑い時期に比べ喉の渇きを感じにくいからと言って水分を積極的に摂らないでいると知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚がないまま脱水状態に陥る事になります。この状態の事を「かくれ脱水」と言います。

## かくれ脱水を防ぐには！



かくれ脱水に限らず、脱水を防ぐための基本はこまめな水分補給となります。必要な量は個人によって差はありますが、目安として1日1.5リットル程度を2～3時間おきにこまめに摂取する事が大事になります。

特に高齢者は気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくくなる為慢性的な水分不足におちいる危険がありますが、ある程度水分摂取の時間を決めておく事で防ぐ事ができます。



寒い時期の対策としては・・・

- 加湿器を使う
- 洗濯物や濡れたタオルなどを干す
- 定期的な換気が大事になります