



あつぎ 令和3年 だより 8月

今年の夏は、急な気温上昇による猛暑かと思っていると、梅雨のような長雨が続き、気温や湿度の変化に身体が対応仕切れないような夏になりました。コロナ感染拡大が続き、市内での陽性者数の増加も止まる様子を見せず不安な状況が続いています。そんな中開催された2020東京オリンピック。選手たちが果敢に挑戦を続ける姿に勇気を貰いました。アスリートの様にとはいきませんが……暑さと湿度に負けず、訪問に回ります。



夏の疲れと水分



夏の疲れの原因の一つに、体内の水分不足があります。体内に摂り入れた水分は胃や腸で吸収され、血液の一部となって全身を巡り、血管から各細胞へと移動していきます。血液中の水分が不足すると血液がドロドロとなり、細胞への水分供給が不足し、脱水状態となりうまく動けなくなります。

【上手な水分の摂り方】

・喉が渇く前に、こまめに摂る

身体の2%相当の水分が失われると、喉の渇きを感じるようになります。身体の3%程度の水分が失われると脱水症状が起り始めます。高齢になると、喉の渇きを感じにくくなります。生活のリズムの中で、時間や行動の前後など、喉が渇く前に摂りましょう。

・寝る前の水分補給

人は寝ている間に500～600mlの水分が失われます。寝る前には、コップ一杯程度の水分を摂ると良いでしょう。

・アルコールを飲む人は水分は多めに

夜にアルコールを飲む人は、寝ている間に、アルコールを代謝するため、さらに多くの水分を必要とします。就寝前だけでなく、夜中に起きた時にも、コップ一杯程度の水分を摂ると良いでしょう。



夏は汗と共に体内の塩分も失われます。

スポーツドリンクや少し塩分の多い食事を上手に摂りながら夏の脱水予防に努めましょう。

ほっと一息

認知症のAさん、ある日訪問すると「ねえ、見てみて」「私、お花を植えたのよ、かわいいでしょ」と庭につれて行ってくれました。そこにはきちんと鉢に植えられたマーガレットがあり、とてもうれしそうな表情でした。別の日に何うと「知らないおばさんから貰ったのよ」と玄関先にピンクの花の苗が3ポット置いてありました。どなたから頂いたのかは覚えていなくても、かわいらしいお花に、とてもうれしそうな表情のAさんでした。

花は枯れること無く咲き続け水やりも忘れていない様子。一人暮らしだけど、植物に癒やされ、植物に支えられていると実感しました。



タツミ訪問看護ステーション厚木では、毎週PCR検査を実施しています。引き続き、コロナ感染対策を行いながら訪問させていただきます。



☎243-0018

神奈川県厚木市中町 K.SQUARE302

タツミ訪問看護ステーション厚木

☎046-224-6120 📠046-224-6121

介護保険事業所番号 1462990166

