


行事予定

<p>6 月</p> <p>社会見学（SOGOと銀天街ショッピング） 防災訓練 全国大会 たいらい麺（誕生会） 憩い喫茶</p> 	<p>5 月</p> <p>社会見学（町内ショッピング・砥部動物園） 自治会長杯カラオケ大会 バーベキュー（誕生会） 憩い喫茶</p> 	<p>4 月</p> <p>お花見（誕生会） 社会見学（町内ドライブ・糸山公園とワールド・プラザ） ふじ祭り 家族会役員会・総会 多々羅・米島大橋見物</p> 
<p>9 月</p> <p>パラリンピック 社会見学（高知桂浜） お月見会（誕生会） 中・四国大会 憩い喫茶</p> 	<p>8 月</p> <p>地域交流盆踊り大会 盆帛省 ふるさとコール 社会見学（西条アサヒビル工場見学） ピアガーデン（誕生会） 憩い喫茶</p> 	<p>7 月</p> <p>七夕祭り 社会見学（しまなみ海道ドライブ） たいらい麺（誕生会） フロアー会 憩い喫茶</p> 

医務だより

看護婦 梅木久子

高齢者や障害者等は、体力低下に伴い脱水状態になりやすくなります。そこで水分を上手にとるようにしましょう。

人間は、水とは切っても切れない関係にあります。体の中の水分は、体重比で見ると、子どもで70%、女性の場合55%、男性60%、高齢者で55%弱といわれています。

一般に体の水分は、食物から取るのが約一リットル、水としてとらなければならないのが、約一、五リットルといわれています。一方、体から出てゆく水分量は、汗や呼吸に混じって出るのが約一リットル、尿が約一、五リットル。約七リットルが、唾液や消化液を構成します。汗をかいたり、熱が出たり、運動したり、気温が高かったりすると、喉が渇きますが、これは水分が不足しておきるサインです。

喉が渇きかけたら、すぐに水を飲むようにしましょう。水はコップ一〜二杯飲んで、まだ渇くようなら、十五分くらい時間をおいてまた飲み、水分の補給に注意しましょう。

＊おたより＊

.....

.....

.....

.....

.....



(担当

より)