

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 平成30年7月号

夏の暑さもいよいよ本番に…

脱水症にご用心！



私たちの身体は毎日水分を失っています。尿・汗・便・呼吸などにより一日に2.5リットルの水分が体から出ていっています。出ていった水分量は身体に入れて補給しなければなりません。この補給が少ないと、脱水症になってしまうのです。

身体の水分量の低下



感覚の衰え



身体の中の水分が不足していても、喉の渇きを感じにくくなります。

体が不自由になるとトイレに行くことも一苦労…。水分を摂るとトイレに行きたくなくなってしまうという考えから、トイレに行く回数を減らす為に意図的に水分摂取量を減らすケースがあります。また、食べ物の中にも水分は含まれます。食欲低下や飲み込む力が低下することで食事の量が減り、水分も不足してしまいます。

水分摂取量の低下



脱水症を予防するには…

- ① 一日に必要な水分量を知りましょう。一般的に高齢者は食事以外で、約 1500ml の水分が必要とされています。
- ② 定期的に水分を補給しましょう。意識してもついつい忘れてしまいがちです。目安の時間を決めて飲みましょう。一度にたくさん飲むのではなく、身体の状態に合わせてこまめに回数を分けると良いでしょう。
- ③ 認知症の方は特に要注意です。不調を訴えにくい為、家族など周りの人が定期的にチェックすることが大切です。脱水症は認知症を悪化させる危険もあります。

街角スナップ

～地域活動紹介コーナー～

天池ふれあいサロン ご紹介します



地域包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！

長森東校区

天池ふれあいサロンは天池公民館にて開催されています。健康管理や閉じこもり予防、互いに語り合える楽しさを見つけることを目的とし、地区の方はどなたでも参加することができます。今回は、認知症予防の脳トレクイズをご紹介しました。男性の方もたくさん参加され、皆さん和気あいあいとした雰囲気の中で楽しくお話しをされていました。



特殊詐欺にご注意を

高齢者を狙ったお金を騙し取る事件が横行しています。電話やハガキなどで金銭の請求をする、身に覚えのない商品を送り付けお金を騙し取る、無料点検と称して高額な費用を請求する、など事件が後を絶ちません。
「あやしい」「おかしい」と思ったら、身近の人・警察・相談機関に相談しましょう。



岐阜市消費生活センター 消費生活相談

消費生活に関する契約トラブルや借金の問題に関する相談が受けられます。

☎ 058-268-1616

月・土曜日/午前9時～午後5時

火～金曜日/午前9時～午後7時 休日：日・祝日・年末年始

岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分

（宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。）

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

