

平成 29 年 10 月 4 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

猛暑が終わり、気候も良くなり、過ごしやすい秋がやってきました。湿度も丁度いいため、外に出たりして、活動的になる方も増えています。しかし、気持ちがいいからこそ油断禁物なのも秋の一面です。夏の疲れも引きずったまま、体調が戻らない方などもいらっしゃいます。また、朝晩が冷え込んでしまうために、早めの冬支度をしてしまい、気温が上がる昼間でも厚着をしすぎてしまうのも秋の盲点です。秋でも脱水になる方もいらっしゃいます。秋は秋ならではの注意が必要です。



～かくれ脱水に気をつけよう！～

かくれ脱水は、汗をかきにくい、水分補給が必要な状態になっていても、身体がそれを感知しないことがあります。身体機能が低下してしまっている方やご高齢の方などは、涼しくなったからといって、水分補給を怠らないように十分に注意をしましょう。

夏でもなく、野外でもない環境で起こる脱水を、一般的に「かくれ脱水」といっています。

<かくれ脱水 チェック表>

- 脈拍数が120回/分以上である。
- 体温が37度以上である。
- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- 爪に張りがない。
- 意識レベルが低下している。
- 体重減少が3%以上。





平成 29 年度 11月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております！

- ☆ 開催日：平成29年 11月 3日（金）頭の体操
- 10日（金）体操
- 17日（金）太極拳
- 24日（金）栄養教室



☆ 時間：午後 1時 15分 ～ 2時 45分（概ね90分）

☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 対象者：概ね 65歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	安田 ・ 浅岡 ・ 大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45～17:30	電話相談	24時間受け付けております