

なでしこ8周年

11月1日でリハビリプラザなでしこは8年目を迎えます。多くの方にご利用頂き、ここまでくることが出来ました。これからもなでしこを宜しくお願い致します。



『冬脱水』と『隠れ脱水』

夏の脱水症はよく聞きますが、冬の脱水症って聞いたことがありますか？

実は脱水症状は夏だけでなく、冬も起きるんです。これが冬脱水です。



冬脱水の原因としてウイルス感染症があげられます。感染性胃腸炎やインフルエンザなどにかかると発熱による発汗、下痢、嘔吐などにより、水分と電解質を失う事から、脱水症状を引き起こします。

もう一つ怖いのが隠れ脱水です。冬場になるとトイレがちかくなる、夜にトイレに起きるのがおっくうなどの理由から水分摂取を抑える方が増えてきます。



隠れ脱水は体重の1%~2%の水分量が失われた状態をさし、医学的に言うと軽度の脱水症に該当します。

高齢者の方の中には喉の渇きを感じにくい方もいる為、注意が必要です。皮膚が乾燥して痒い。おしっこが濃い、口がねばねばする、朝から体がだるい、なぜかわからないがフラッとするなどが感じられたら、隠れ脱水のサインです。



あなたは隠れ脱水??



隠れ脱水チェック!

手の甲をつまんでみて、富士山のような形が残る人は注意が必要。

水分補給をこまめに行いましょう!!



●見学や体験は随時行っておりますので、どうぞお気軽にご連絡下さい。また、ご利用日の空き状況については下記をご参照ください。

空き状況 ○…空き有 △…ご相談ください

	月	火	水	木	金	土
デイ	△	△	△	△	△	△
入浴	△	△	△	△	△	△



松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町 810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

