


梅雨～初夏の 

『かくれ脱水』にご用心！！

人間は年齢を重ねると、体の中の水分量が減るだけでなく、「のどが渴いた」と感じるセンサーが鈍くなってしまいます。そのため、本人が「大丈夫」と思っている場合でも、実は体がカラカラになっていることがあります。

『まだ早い』が一番危ない
エアコンの使い始め。

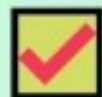
・梅雨時は湿度が高く、体が暑さに慣れていません。**室温28℃**を目安に無理なく使いましょう。

小まめな
水分補給が命。

のどが渴く前に飲みましょう。



枕元にペットボトルや水筒を用意しましょう。



時間を決めて給水しましょう。



体をケアして、元気を守る フレイル予防特集！



最近、青信号の間に横断歩道を渡りきるのがしんどくなったり、ペットボトルのキャップが硬くて開けづらいと感じたりしていませんか？「もう年だから仕方がない」と諦めてしまうのはもったいない！それは年齢のせいだけでなく、心と体の活力が低下した状態「フレイル（虚弱）」かもしれません。フレイルの最大のポイントは、「早く気づいて対策をすれば、また元の元気な状態に戻れる」ということです。

今日から始める！3つの柱

1. 栄養・口腔



**しっかり食べて、
しっかり噛む！**

タンパク質を意識して摂りましょう。

2. 運動



**座る時間を減らし、
小まめに動く！**

テレビを見ながら足踏みも。

3. 社会参加



**実はこれが
とっても大切！**

人とつながり、おしゃべりして笑うこと。

ほやねっと社では認知症以外においても様々な相談に応じております。

- ・ デイサービスやヘルパー等の介護保険サービス
- ・ 高齢者世帯や一人暮らし世帯が利用できるサービス
- ・ 「いきいき百歳体操」などの介護予防教室
- ・ 健康に関する相談
- ・ 消費者被害や成年後見制度、虐待に関する相談



福井市福1-1710
(福町郵便局東)
電話 36-1246
まずはお電話を！

営業時間
月～金 8:30～17:30
土・日 8:30～12:30

※閉所時間外でも受け付けますので、電話でご連絡ください。

ほやねっと社 (福井社包括支援センター)

電話 : 0776-36-1246 FAX : 0776-36-0156

メール : yashirohoukatsu@asamutuen.jp ホームページはこちら▶

