

夏の脱水に気をつけましょう！

「のどが渴いていないから」

「取りに行くのが面倒だから」

「トイレに行くのが大変だから」水を飲まない・・・なんて思っていますか？

年齢を重ねたり、マスクをしていたりすると、「のどが渴いた」と感じにくくなってしまします。

自然と、体の水分は失っているのです。

気づかずにいると脱水症状「かくれ脱水」に

なってしまうことがあります！

また、夏だからといって、冷たい飲み物ばかりでは体が冷えてしまうので、ぬるま湯を作っておくと良いかもしれません。

毎日軽い運動をしていると、体力が落ちることなく、夏を乗り切ることが出来ますね。

夏の脱水予防は、「まめに水分をとる」ということが大事です。

※高齢者は、体温調節が難しくなって、夏でも汗をかきにくくなる場合があります。

夏の運動をするなら・・・

ウォーキングなら、昼間の暑い時間ではなく、朝や夕方涼しい時間が良いでしょう。

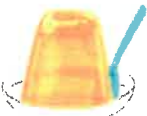
(室内で、できる運動なら時間を選びませんね！)

・筋肉は足腰から落ちる！！

筋肉の70%は、下半身に集中している事が原因です。(ちなみに、腰痛は筋肉低下が原因かも！)

・注意！！

体調の良い時に運動するようにしましょう。何かおかしいなと感じた時は、中止しましょう。(気分がのらない時は無理に行う必要はありません。)



ゼリーやフルーツで水分補給するのもいいですね



ぬるま湯がおすすめ！



マスクに隠された笑顔

保健福祉課 課長 坂本高志

コロナウイルス対策のために、この夏の暑さがやってきても、人はマスクを着けて生活を送っています。マスクを着けると表情が見えなくなり、怒っているのか、笑っているのかも分からないときがあります。マスクの中身は笑顔ならいいのに・・・

仏教の教えでは、笑顔で接することを「和願施(わがんせ)」といいます。仏教では、徳を積む行い(幸せを得るため)の六波羅蜜(6つの行い)の一つを「布施」といい、その中のまた一つが和願施です。布施というのは、他人への施しを意味しますが、この施しは、権力のある者が支配下にある者に与えるものでも、お金持ちが貧困者に与えるものでも、年上の者が年少者に与えるものでも、先生が生徒に与えるものでもありません。施しというものは、立場や年齢に関係なく相互に与えることができるものであり、お互いの関係を越えてそれができれば、とても大きな幸せになると・・・

「布施」には有形のものを「財施」、お金や品物などを施すことです。無形のものには、知識や教えなどを与える「法施」、明るく優しい顔で接する「眼施」・「願施」、温かい言葉をかける「言施」、恐れや不安を除き穏やかな心を与える「無畏施」、何かお手伝いをする「身施」、善い行いをほめる「心施」などがあります。この中でも誰もが与えるのが、笑顔になって接することの「和願施」です・・・

生まれたばかりの赤ちゃんは、どうして笑うのでしょうか？自分の精神が心地よくて笑顔になるのでしょうか？相手を喜ばせるために愛想を作って笑顔になるのでしょうか？赤ちゃんは、そんな思惑を持たずに笑顔になってくれます。大人たちは、その笑顔に心をくすぐられ癒されてしまいます。赤ちゃんが与えてくれる「和願施」、笑顔パワーです・・・

コロナウイルス感染症のために、人々は距離をおいて接することを求められています。しかし、人々は人間の生存をも脅かす未知のウイルスが席巻する中でも、命の大切さと他人を思いやる心の必要性を再発見しています。世界的恐慌を乗り越え、経済が再建されて、このコロナウイルス感染症が終息を迎えたとき、人々がマスクをはずしたそのときに、マスクの中に新しい笑顔が生まれていたらいいのに・・・そう、心からお祈りをしたいと思います。

こんな症状が現れたら注意へ脱水

軽度

・皮膚をつまんでもなかなか元に戻らない
・爪を押したら、色が中々戻らない

中度

・頭痛や吐き気を訴える
・トイレの回数が少ない
・体重減少や、嘔吐、下痢などの
体調異常がみられる

重度

・話しかけても反応がない
・意識がもうろうとしている
・意識を失う・体のけいれん
(すぐに119番！お医者さんに行きましょう！)

水分は
1日 1.5L~2Lが
望ましい。

アルコールや緑茶・コーヒーなどカフェインを含む物は水分を尿として排出してしまう為、水分補給に適していません。

【地域サロンを楽しみにしてくれている皆様へ】

3月から新型コロナの流行により、お休みしていたサロンですが、7月から大事なことを守りながら再開します。

守って欲しい事！！

- ①体温を計り 37.5 度以上はお休みする
- ②必ずマスクをしてくる
- ③手洗い・手指消毒を徹底する
- ④換気の為、窓を2カ所以上開ける
- ⑤密にならない工夫をする

以上の事を、皆で守りながら個々が気持ち良く楽しむために、マスクをしながら感染予防に努め、沢山笑いましょうね！！

☆水分は各自持参してください！！

サロンの事で何か聞きたい事があったら「浅川町地域包括支援センター」までお電話ください！

包括だより第一号を読んでくださった方から『浅川ささえたい』というご意見があったのでお答えしたいと思います

正式名称は、『浅川町生活支援体制整備協議体』
といいます。

平成29年1・2月に地域づくり講演会を2回
行い、参加者の中で興味のある方が、集まりました。
早速、5月には『浅川ささえたい』が動き出し、
18名の方が参加されました。

3か月半年に1回話し合いを開催し、多い時には
23名の方で私達の生活や地域で「こんなことがで
きたらいいな」等意見を出し合いました。

「買い物に行くのが、大変な高齢者のために、移
動販売車が欲しい！」 「配達してくれるお店はど
こか？」との意見から、地域資源マップを作ったり、
巡回バスに試乗したり、感想を出し合いました。

あさかわ川柳(短歌を含む)

- 一、花野菜 三密状態 間引きする
- 二、朝霧に 清玄と為す 青田かな
- 三、全世界 あれダメこれダメ 新型コロナ
- 四、孫休園 体力限界 コロナ痩せ
- 五、サロンなき 日々の暮らしは 物足りず
- 六、家で美味しい 料理食べ寝たら
贅沢な脂肪の出来上がり
- 七、自粛中 旅行いく日待ち 貯金する
- 八、コロナあけ 子どもとお出かけ 夢に見る
- 九、ちようが舞う 育てた野菜 青虫で
- 十、笑顔には 優しい笑顔が 戻りくる



認知症サポーターって知っていますか？

「認知症サポーター養成講座」を受講し
た人を「認知症サポーター」といいます。
サポーターは認知症について、正しく
理解し、認知症の人や家族を温かく見守る
応援者です！

現在浅川町には、認知症サポーターが
1663名もいるのです！

サポーターがいる事業所には、ポスター
を交付しています。

子どもから(小・中・高・大学生)大人まで
サポーターとして輪が広がり、浅川町の
認知症の方と、その家族を見守ってくれて
います！！



興味のある方は
包括支援センターまで
ご連絡ください

イメージキャラクター
ロボ隊長

川柳大募集！電話・FAX・手紙お待ちしております！
ご連絡は包括支援センターまで！

電話 36-4723

あさかわ
川柳
よろしくね



商工会にご協力をいただき、『お助けでんわ帳』を
作成し、各家庭に配布しました。
☆私達は等しく、順追って歳をとります。
「家族はもちろん、近所の人、知り合い、皆さんの
助けが必要です。」

今後浅川町で暮らしていくために、少しずつ住
み良い町にするために、この記事を 読んでくれて
いる皆さんも、一緒に話し合いませんか？

皆さんの声を、形にする人達の集まりです。
決まった人だけでなく、どなたでも参加できます。
今、新型コロナのため、なかなか集まるのが難し
い状況ですが、機会を持ちたいと思いますので
包括だよりでのお知らせを、待っていてくださいね！



江田 正美さん(97歳)

電動マイカーを使い、毎日
保健センターに通い、元気
な笑顔を見せてくれます。

朝いちで来ている男性陣と
一緒に、運動している正美さん。



新型コロナで、保健センターに
来れなかったときも、八紘園まで散歩するなど、
介護予防の意識は人一倍強いと感じます。
素晴らしいですね！ 我が子が用意してくれ
た、ナンプレやパズル等、脳下しも毎日
しっかりとこなす真面目な性格です。



佐藤 清さん(94歳)

1日300回エアロバイクを
動かす姿は、とても94歳とは
思えないほど元気な清さん。

「身の回りの事ができなくなったら家族に迷惑
をかけるから！」と筋力トレーニングを続けてい
るんだとか。とても、家族思いですね！

ひ孫に、読み聞かせやぬりえ

折り紙をするのも大切なひと時。

週に1回、デイサービスに出かけて参加者

さんとの交流も積極的に行っています。

元気の源は「自分の生活ペース崩さず保つ」

ことなのかもしれませんね。

