



いきいきかわら版仙台支部 第26号

8月7日に立秋を迎え、8月23日には処暑を迎えました。暦の上では、確実に秋に向かっておりますが、今年の夏も、全国で殺人的な猛暑になり、多くの方々が、熱中症でお亡くなりになりました。この人数は毎日報道されている新型コロナウイルスで亡くなる方を大きく超える人数となっています。

9月7日には空気も入れ替わる白露を迎えます。もう少し、暑さに対する注意と、コロナに対する注意の両立が必要です。くれぐれも会員の皆様におかれましては、ご注意ください。

今年の夏は、コロナの影響でお盆を実家や親戚の家で過ごす方が減少し、近場で我慢された方が多くいたとの報道がありました。

いきいきつながる会へも墓参りが自身では出来ない為、「代行お墓参り」をご希望される会員様が数件いらつしゃいました。ご先祖様や連れ添いをお墓へ納められた会員様にとって墓守りも大変なことです。終活でご相談頂く内容でも墓守りや墓じまいは上位に入ります。

いきいきつながる会では、そのよ
うな会員様のご意思と想いに合わせたお墓のご相談をお受けしております。お気軽にお問合せ下さい。



「新型コロナウイルス感染症」の収束が見えない中、全国的に「新型コロナ」を語った不審な電話があつたことが複数報告されています。社会全体が不安に包まれている今だからこそ、家族間で連携を取り、卑劣な詐欺被害に遭わないよう十分に注意してください。

コロナ詐欺に注意!

◎ケース1
「現金給付」の電話やメールは詐欺!

市役所職員を名乗る男から「**新型コロナ**ウイルス緊急経済措置として**お年寄りのいる世帯に現金を入金する**」というメールで**金融機関や口座番号を入力するよう求められた**。

次号へ続く



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

今回は、もう一度、熱中症の危険度を再確認頂く為に「脱水」についてお話しさせていただきます。

水分不足は、「脱水」に直結します。そして、「脱水」は、身体に色々な悪影響を及ぼします。

1. 精神状況が不安定になる
集中できない・不安感・疲労感・不機嫌（イライラ）などの状況が発生する可能性があります。また、頭がぼうつとする可能性もあるため、飲酒や睡眠不足時と同様にミスが増えるとの事です。

2. 便秘

便を体の外に排出するには、腸の蠕動運動が必須です。そして、蠕動運動には、水が不可欠です。また、腸が便の水分を大量に吸収してしまうと便が硬くなり、便秘状態になってしまいます。

3. 身体機能が低下する

暑い時に屋外を移動するだけでも汗が出ます。その時には、水分を摂取しなければ、場合によっては熱痙攣を発生するリスクが高まります。また、そのことが原因で熱疲労に陥ってしまえば、体を動かすのも億劫になり、だるさやめまいを引き起こすことにもつながります。

4. 頭痛

はつきりした理由は判明していませんが、常に頭痛がする人は、軽度の脱水症状である可能性があります。脱水症状になると、脊髄や脳の水分値が低下し、脳に対する圧力に変化が生じると考えられるからです。

そして、そのような症状に対しては、コップ2杯分の水を飲めば、多くの患者の症状が軽減したという臨床神経学の事例もあるそうです。



【効果的な水分摂取について】

・食物に含まれる水分を除けば1日あたり1.2～1.5リットルを摂取する
・摂取するタイミングは朝起きた時・食事の前後・体が動いている時（外出時も含む）
・入浴前後・就寝前です。
1回の摂取量は少量を小まめに摂取することです。

注意して頂きたいのは、喉が渴いたからと言って一気に水分を摂取することです。一気に水分を摂取することで頭痛や嘔吐が発生する原因にもなります。暑さはまだ続きます。是非、お気を付けください。

