

# 熱中症の最初の段階 「かくれ脱水」の発見法

## 「かくれ脱水」チェック！

- ・眩暈、立ちくらみ、足がつる
- ・爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- ・口の中が乾燥している
- ・皮膚にハリがない
- ・舌の表面に亀裂がある
- ・手足が冷たくなっている
- ・血圧が低い
- ・食欲や体重の減少
- ・脈拍が早い
- ・微熱が続いている

※上記のような症状がある場合、脱水の疑いがあります。気を付けましょう！

## 自宅で簡単 経口補水液の作り方

### 【材料】

水1リットル、塩3g、砂糖40g

### 【作り方】

水にしっかり溶けるまで材料を混ぜれば完成！レモンを絞ると飲みやすいですよ！

※作ったら「その日のうち」に飲みきりましょう！



## 台風シーズン 到来！



## 備えは 大丈夫ですか？

水・懐中電灯・電池  
非常食・携帯ラジオなど

※テレビやラジオの気象情報をよく聞き、安全な行動を取りましょう。



## オリーブの会

日時：8月19日（金）10時～  
場所：第2地域包括支援センターやまびこ  
内容：夏の病気について&座談会

日時：9月13日（火）10時～  
場所：第2地域包括支援センターやまびこ  
内容：シルバー人材センターの活用について&座談会

詳しいことは担当のケアマネジャーにご相談ください。

季節が夏から秋へと移り変わりを知らせる「立秋」  
暦の上では秋となりましたが、暑さが和らぐ気配はまだまだ感じられませんか。  
夏の疲れも残りやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な休息をとり、体調管理に気を付けてお過ごし下さい。



## 残暑お見舞い申し上げます

平成28年9.10月号  
第105号

9月19日は敬老の日です。



## \*\*\* 2016年 秋のお彼岸の日程 \*\*\*

彼岸入り: 9月19日

彼岸明け: 9月25日

お彼岸とは・・・

太陽が真東から上がって、真西に沈み昼と夜の長さが同じになる春分の日と秋分の日を挟んだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様の供養をする事で極楽浄土へ行く事が出来る、と考えられていたそうです。



あさひ園 居宅介護支援事業所  
発行責任者：頼藤繁夫  
編集責任者：澤田美千代  
〒866-1082  
八代市上日置町4-2-3  
FAX: 0965-441124  
TEL: 0965-117512

