

介護と地域を繋ぐお手伝い

あんはーと通信

2020.12

ご利用者ご家族に

それぞれの「安心」と「希望」を提供いたします



のサービスを支援させていただきます。

冬の水分補給

風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度 50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

全国健康保険協会より引用

あっという間に1年が過ぎました。今年はコロナウイルスの影響で、なかなか何処へも行けず
ご利用者の方々の交流や地域の方との交流が出来ませんでしたね。またご家族やお友達の方ともお会いする事
もできなかった方もたくさんおられると思います。まだまだ気を抜くことはできませんが、来年こそは皆さま
が笑顔で過ごせるような1年になることを願っています。



🎄 手作りのクリスマスリースを皆さん丁寧に作られていました 🎄



今年も一年、有難うございました

小規模多機能 あんはーと



〒587-0043 堺市美原区青南台2丁目13番22号

TEL : 072-362-3033 FAX : 072-362-3044