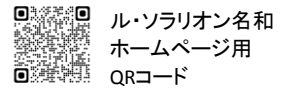


グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

大山ユニット



大山ユニットでは紅葉ドライブに行きました。どの日も秋晴れで喜ばれていました。

和みユニット



今年も米子大平園よりさつま芋を頂きました。和みユニットではさつま芋祭りを行い、朝から自分達で準備された焼き芋を食べて「美味しい」と喜んでおられました。

運営推進会議を行いました。

グループホームやまとでは2ヶ月に1度ご利用者家族や地域の人との話し合いの場が設けられています。



12月こそ水分補給が必要です

唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼くなってからはどうでしょうか。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。熱中症の危険は去りましたが、**水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。**

風邪対策に水分補給

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。



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。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。

