

そっと手をさしのべて

「株式会社 ゆうあ」 です。



ケアプランあい
身元保証サポートつなぐ
ケアレンタルかなう
まの手のサービス
ゆうあ
あたたかな気持ちをおとどけます
まごの手のサービス
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい

温かさで雪や氷が解けて雨水として降り注ぐこの頃は、春の訪れも近いと感じます。地域によっては「雨水」に雛飾りをすると言われているそうです。ただ、まだまだ寒い日がありますので、しっかりと対策をしてお健やかにお過ごしください。

冬の脱水症状にご用心

夏場だけでなく、空気が乾燥する冬場にも起こる脱水症状。皆さんはどのように対策されていますか？

トイレの回数を気にして、水分を控えてしまったり、暑い時期と比べてのどの渇きを感じないため、食事の時だけの水分摂取になっていないでしょうか。



脱水症 予防

冬の脱水症状を防ぐポイント

室内の加湿 冬場は元の湿度が低くなりがちで、室温が上がると乾燥傾向になっていきます。加湿器の設置や、室内に濡れタオルを干すなど工夫して下さい。

水分補給 入浴後・就寝前の水分補給や経口補水液での摂取。食事の時だけでなく、10時と15時に水分補給の機会を増やす等の工夫をして下さい。

水分の不足や乾燥は脱水症状だけでなく、便秘や皮膚病の原因にもなります。冬は感染症予防と並んで気を付けて下さい。



生姜湯

生姜の効能に「体を温める」「血流促進」「代謝促進」等とあります。

簡単な作り方で、

生姜をおろして、お湯を加えるだけ！

お好みで、はちみつなどで甘みをつけたり、

くず粉でとろみをつけても

いいですね。

生姜のチューブを利用して

手軽に作る方法もあります。



株式会社ゆうあ

ケアプラン あい

介護保険利用の為に必要な
手続き・サポートを行います
電話 0562-85-1841



ケアレンタルかなう

福祉用具についてのご相談承ります
電話 0562-47-4165