

まんぼう通信



皆さん、こんにちは！

令和1年7月1日 No.57

体調管理の難しい日々が続きますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月は、脱水症についてお伝えします！

高齢者が脱水症になりやすい？

①. 筋肉量が少ない

筋肉は水分の貯蔵庫です。

筋肉の水分含有量は約70~80%

②. 水分摂取量の減少

喉の渇きを感じにくい

失禁や夜間のトイレを気にし、摂取しない



脱水症の症状

- 口の渇き
- 痰が絡みやすい
- 皮膚の乾燥
- 舌の乾燥
- 食欲低下
- 血圧低下
- 皮膚の弾力性低下 など

脱水症のサイン

◎ハンカチーフサイン

手の甲の皮膚をつまみ、脱水状態をチェックする方法

脱水を起こしていると、しばらく戻りません。

《同封されている冊子も合わせてご参照下さい》



気仙沼市の理学療法士

先日、宮城県理学療法士会 気仙沼ブロック勉強会を行いました。
今回は、県士会会長の渡邊先生から

「これからの理学療法士について」という講義をして頂きました。

気仙沼ブロックでは、
理学療法士の質の向上や
同職種との連携を作れるよう
今後も勉強会や交流会を
開催していく予定です！

