

この冬に気を付けたい感染症対策！

元気の秘訣



乾燥による冬場の脱水にご用心！

冬は気づかいうちに水分を失う「**かくれ脱水**」に陥る危険があります。かくれ脱水の兆しに気をつけて、こまめに水分を摂り感染症を予防しましょう。

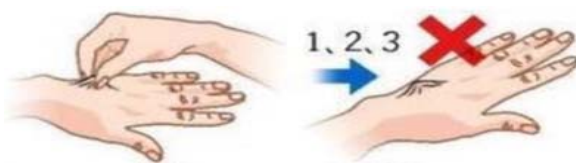
かくれ脱水の兆しをチェック

- 皮膚がかさつく
- 唾液が減って口の中がねばつく
- 便秘が気になる
- 足のすねにむくみが出る
- 以前より肌のハリがなくなった

進行すると…

脱水症、感染症や
浴室熱中症のリスクに！

👉 こんな時はかくれ脱水かも…



1 手の甲の皮膚を引っ張って放した後、3秒以内に戻らない



2 親指を押して放した後、3秒以内に爪に赤みが戻らない

かくれ脱水にならないための七か条

1. 部屋の湿度を 50~60% に保つ
2. 湿度は湿度計で確認する
(結露が出ていても、湿度が高いわけではない)
3. 起床時や就寝前、食事中など 1日 8 回程度、コップ 1 杯の水を飲む
(アルコール以外)
4. 白菜や水菜など水分を多く含んだ野菜を食べる
5. 体重が減っていないかこまめにチェックする
6. 外出時や就寝時にマスクをつけ、呼気からの水分蒸発を防ぐ
(マスクを湿らせると効果的)
7. 靴下や手袋などを身に付け、室内外で肌の露出を減らす



栄養をしっかり摂っていきいきとした体づくり！

～色々な食材を取り入れた食事をしよう～



カラダをつくる

肉類



魚介類



卵



大豆製品



牛乳・乳製品



10食品群



海藻類



緑黄色野菜



果物類



イモ類



油脂類

カラダの調子を整える

エネルギーの元になる

さまざまな栄養を取り入れた食事を、3食欠かさず食べることを意識しましょう。

高齢期は特に、たんぱく質が不足しがちです。

筋肉を作る大切な栄養素のたんぱく質(肉、魚、卵、大豆など)を積極的に摂りましょう。

1日に摂るたんぱく質～手ばかり法～

一日のメインのおかずの目安

もう片手に
肉と魚を



片手に卵や
大豆食品



一日3食で両手に乗る分をしっかり摂りましょう！

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談の窓口です。

「筋力の低下」や「認知症の進行」など、気にかかる方がいる時にはいつでもお気軽にご相談下さい。

柴田町地域包括支援センター ☎ 0224-86-3340