

こんにちは! わたしたちホームヘルパーです

★★寒い季節も要注意!! 高齢者の冬脱水★★

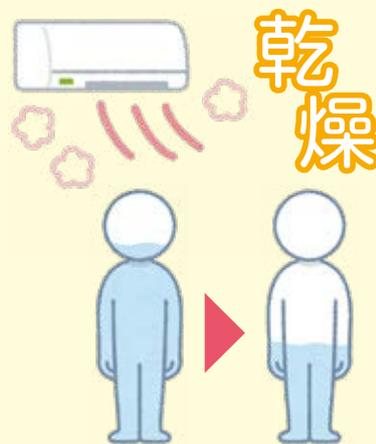


脱水という言葉を知ると、夏のイメージをする方が多いと思います。

気温が高く大量の汗をかきやすい夏は水分不足に陥りやすいのですが、実は**脱水は冬**にも起こりうる現象なのです。

気温の低い冬には夏ほど一気に汗をかくことはありませんが、普通に生活しているだけでも排泄や呼吸、皮膚など、体から水分はどんどん失われていきます。

さらに冬場は**空気が乾燥**していますし、**暖房をつけると室内はさらに乾燥**します。すると体内の水分はより一層体の外に出ていってしまいます。



高齢者の**脱水を防ぐためには**、1年を通して定期的な水分摂取を忘れないこと、また**脱水かな?**と思ったらかかりつけ医を受診することが大切です。



ヘルパーさん 大募集!!

仕事
内容



入浴のお手伝い



掃除



調理



買い物などの家事援助

資格 介護職員初任者研修修了者又は介護福祉士 (65歳までの方)

時給 1,250円

申込み 履歴書を郵送又は持参

住所 〒343-0111 松伏町大字松伏357番地 (松伏町ふれあいセンター2階)

宛先 松伏町社会福祉協議会職員募集担当

電話 991-2700・2701 (平日午前8時30分~午後5時15分)