



暦の上では春ですが、まだまだ風の冷たさが身にしみます。
季節の変わり目ですので、体調を崩されませぬようくれぐれもご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

冬も注意! 隠れ脱水を見逃さない!

脱水症状は「脳・消化器・筋肉」3カ所に現れる!!

出典: 高齢者に存在する「脱水症」の前段階「かくれ脱水」を定義する—400名を対象とした感度分析の結果から「かくれ脱水発見チェックシート」の提案—
谷口英喜ほか Geriat.Med.2014年5月号(vol.52 no.5)

隠れ脱水を放置していると、脱水症へと進行する
リスクが高まります。脱水症の初期段階では、
主に次のような症状が表れます。

脳の症状

- ◆頭痛
- ◆集中力の低下
- ◆日中の強い眠気



消化器の症状

- ◆食欲不振
- ◆腹部の不快感
- ◆胃もたれ



筋肉の症状

- ◆力が入りにくい
- ◆筋肉痛
- ◆足がつる



その他

- ◆皮膚の乾燥
- ◆便秘
- ◆唾液が少ない



脱水とはなかなか結びつきにくいかもしれませんが、原因が分からないまま不調が続くようなら水分不足を疑い、すぐに対策を取りましょう。

ご存じですか?

脱水症状の チェック方法

皮膚をつまんで、離します



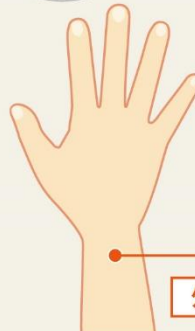
皮膚が戻るのに2秒以上かかると脱水症状のサインです!

水分を補給することが望ましいですが、
飲食ができない状態だったり、症状が
重い場合には速やかに医療機関を
受診してください。



ツボ博士の
今月のツボ ~外関~

がいかん



外関

手の甲側の手首から、
指3本分下がった部分に
あります。

親指で優しく押しましょう。
自律神経を整えてくれる
ので、梅雨の体調不良や
めまい、ストレスの緩和に
効果的です。

裏面へ続く





■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

① げかい → → ごりら

ヒント
稲を食べる虫。

② ぎあ → → しるく

ヒント
自然現象・気象の1つ。

③ こんびに → → いす

ヒント
嗅覚で感じられるもの。



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

年賀状
マスク無しだね
良い笑顔
石川県 Y.O 様

どんと火に
マスクの顔も
汗にじむ
三重県 T.I 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



🖋️ ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



199203 7542 202111 :景回

お知らせをで紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00