

ご存じですか？ 気づきにくい「高齢者の脱水」にご用心！

皆さま、日ごとに暑さが増してきましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、夏場に特に注意が必要な「高齢者の脱水」についてお話しします。ご自身やご家族の健康を守るため、ぜひ一読ください。

① とても怖い！脱水の危険性

体内の水分が不足すると、血液が濃くドロドロの状態になります。これにより、熱中症はもちろん、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。また、めまいや立ちくらみから転倒し、骨折につながることも少なくありません。「ただの水分不足」と軽く考えず、しっかり予防することが大切です。

② こんなサインは要注意！脱水の初期症状

脱水は、ご本人が気づかないうちに始まっていることがあります。次のようなサインがないか、チェックしてみましょう。

- ✓ 口の中がネバネバする、舌が乾いている
- ✓ 皮膚につやがなく、カサカサしている
- ✓ なんとなく体がだるい、力が入らない
- ✓ 立ち上がったときに、ふらっとする
- ✓ トイレの回数や尿の量が減り、色が濃くなった

ご家族や周りの方は「いつもより元気がないな」「ぼーっとしているな」と感じたら、脱水を疑い、水分補給を促してください。

③ なぜ？ 高齢者が脱水になりやすい理由



高齢になると、若い頃に比べて脱水を起こしやすくなります。

- 体内に蓄えている水分量がもともと少ない
- のどの渇きを感じる機能が低下し、水分を欲しくなくなってしまう
- トイレが近くなるのを心配して、飲む量を控えてしまう
- 持病の薬の影響や、食事が減ることで水分が不足しがちです

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口
千歳市地域包括支援センター



④ 今日から実践！脱水を予防するための方策

脱水は、少しの工夫で予防できます。以下の点を心がけましょう。

- **のどが渇く前に、こまめに飲む**
「朝起きたとき」「食事のとき」「お風呂の前後」「寝る前」など、時間を決めてコップ1杯の水分を摂る習慣をつけましょう。
- **食事からも水分を**
1日3食しっかり食べることも大切です。お味噌汁やスープ、おかゆ、また果物や野菜からも多くの水分を摂ることができます。
- **周りの方の声かけを**
ご家族やご近所同士で「お茶を飲みましたか？」「お変わりないですか？」と声をかけ合うことが、何よりの予防になります。

皆で気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。このほかでも、ご心配なことがあればいつでもお気軽にそれぞれの地域包括支援センターにご相談ください。

介護保険等の相談窓口

- 東区地域包括支援センター Tel 0123-40-6516
- 西区地域包括支援センター Tel 0123-42-3131
- 北区地域包括支援センター Tel 0123-25-8180
- 南区地域包括支援センター Tel 0123-22-5188
- 向陽台区地域包括支援センター Tel 0123-48-2848

介護予防の相談窓口

- 千歳市介護予防センター Tel 0123-23-0012

100年先の風景をつくらう

KitaMoriCollege 北森カレッジ

OPEN CAMPUS

2025 8.2

10:00-14:30

当日のプログラム

- 学院紹介
- 校舎見学
- 模擬授業
- 伐採現場の見学
- 高性能林業機械

個別相談会 (希望者対象、14:30~)

シミュレーター操作体験 など

無料送迎バス 運行します

旭川駅前広場2番 9:30発
北森カレッジ 15:30発

Hokkaido College of Northern Forestry
北海道立北の森づくり専門学院
北海道旭川市西神楽1線10号 TEL 0166-75-6163

詳細はこちら
事前予約制(申込期限7/31まで)

タロットで未来をひらく大人の恋活

30代・40代 独身限定

ふらっと占いカフェ

2025年7月25日 [FRI]

@ Cafe&Gallery 紡ぎ (千歳市桂木 1-1-9)

19:00 開始 (1時間半ほど予定しております)

◆ 参加料金 ◆

7/15までの早期申込 2,000円(税込)
通常料金 2,500円(税込)

1ドリンク+カフェ風おつまみ付き 最小3名~最大8名

占い師 己鑽さん
Instagram @kotetsu0221

お申し込みはこちら

LINE

結婚相談所・伴-Marriage 恵庭市恵み野北3丁目1-1 恵庭RBパークセンタービル2階

わらべうたベビーマッサージ資格認定園

令和8年度 1号認定

園児募集

年少5名・年中2名

ベッパーくんがるお遊園!

7/24 公開保育 (年少クラス)

8/19 入園説明会

親子教室 1歳児・2歳児 プレ教室募集

今年度は、残り3名様で締切となります

1歳児 親子教室 令和8年度「みるくちゃん」のご案内

親子で集まり、交流を深めながらお互いに子育てについて話し合ったり、親子で楽しく遊んだりする教室です。また、小さなうちから教室に通うことにより集団で過ごすことに慣れ、お友達と楽しく遊べるようになります。

- 親子で活動することで喜びや楽しみを味わう機会を作り、ともに成長できます。
- 年齢が小さなおうちから様々な経験をし、脳に刺激を与え脳の活性化につなげます。
- お母さんと一緒に教室に入り椅子に座って先生のお話を聞けるようになります。

対 象 1歳児の親子(令和6年4月2日~令和7年4月1日生まれ)

登 園 日 毎週水曜日(週1回)

保 育 時 間 9:45~11:15(バスなし)

2歳児 親子教室 令和8年度「どんぐりちゃん」のご案内

2歳児の特性を十分配慮しながら、次の事を目標にして2歳児教室を開設しています。

- 保育者が1対1で信頼関係を築き、本児が安心して自分の気持ちを表現・行動できるようにします。
- 1人1人が、食事・排泄・着替えなど健康で清潔な生活の習慣を身に付け、自立しようとする意欲を育てるようにします。
- 保育者が子育てへの喜びや楽しみを味わう機会を作りながら、親として成長できる場を提供していきます。
- 当園は総研の取組みに力を入れており、大層中心の教育観に立脚し、0歳からの出発の教育計画を立てています。
- 幼児は未成熟ですが、激しく求め最も発達することを信じます。知・情・体、三位一体の総合教育で、人間教育を行います。

対 象 令和5年4月2日~令和6年4月1日生まれ

登 園 日 毎週月曜日・金曜日(週2日)

保 育 時 間 10:15~11:30(給食なし)

くぼた式育児法 認定園

くぼた式育児法

脳科学研究の専門知識と実際の子育て経験をもとに開発した「賢い脳」を育てる育児法です。記憶力・思考力・判断力といった考える力に影響する重要な脳の領域である「前頭前野」を、0歳から徹底して鍛えることで、自発的に考え、行動し、問題を解決力をもった人へと成長させるための土台を築くことを目的としています。

くぼた式育児法の詳細はこちら

令和7年度 子育てサロン(地域開放デー)

日時 10:15~11:15 ※11/13(木)のみ11:00~12:00予定

場 所 プレ組(どんぐり組保育室)

対 象 未就園児とその保護者

定 員 5組 ※要予約

参 加 無料

日 次

- 2025 9月26日(金) 親子でハンドマッサージ体験
- 2025 10月10日(金) ハロウィン製作を作ろう!
- 2025 11月13日(木) ベビーマッサージ
- 2025 12月19日(金) クリスマス製作を作ろう!
- 2026 2月6日(金) 親子でクッキング

ご予約について

予約はサロン開催日の前月1日からお電話で受け付けします。キャンセルの場合は当日の朝までに連絡をお願いします。予約の際は、お子様のお名前と年齢、お電話番号をお伝えください。

予約・問合せ ご希望の方はお気軽にご連絡ください 0123-49-3100

学校法人三清学園 認定こども園 北陽幼稚園・第2北陽保育園 千歳市北陽8丁目2-8