

## 第5回生浜歩こう会 開催

### 芸術にふれ、秋を満喫してきました！

今回も、公共交通機関を利用したお散歩を企画し、10月21日（金）  
県立美術館、千葉ポートタワー、ケーズハーバーを散策してきました。  
天候に恵まれ、心地よい秋晴れ空の下、お昼ご飯も楽しむことができました。

なかなか足を運ぶことの少ない美術館やタワーを、みんなでめぐること  
で、楽しいひと時となりました。天気が良いと、海辺やタワーから富士山  
も望めます。浜野から2駅先の千葉みなと駅周辺に、ぜひ足を運んでみて  
ください♪

『生浜歩こう会』では、屋外で感染対策をしながら健康づくり  
を続けるべく、活動しています。

芸術  
の  
秋



素敵な作品が  
たくさんありました。



見慣れた景色でも  
友達と歩けば新たな  
発見があります。



2.7 km  
約1万歩達成！

### 歩こう会 メンバー大募集！

運動不足を解消し  
リフレッシュしませんか？

- お散歩通の方
- お散歩を始めたい方

ぜひご連絡ください！

担当：田原

みんなで食べる  
ご飯は美味しい！



タワーからの眺めが  
素晴らしかった！



ベストショット！

# 冬こそ水分補給！



冬に起こる脱水症状を「かくれ脱水」と言われているのをご存じですか？冬は夏に比べて空気が乾燥し、湿度も下がるため、体から水分が奪われやすくなります。コロナ禍でマスクをする機会も多く、さらに喉の渇きを感じづらいので、特に注意が必要です！

## かくれ脱水とは？

本人が気づかないうちに、体内の水分が奪われることをいいます。かくれ脱水の主な原因は空気の乾燥です。そのため、空気が乾燥する冬場に起こりやすい傾向にあります。乾燥による水分不足は夏場の発汗時のような強い喉の渇きを感じにくいのも特徴です。さらに冬場は冷たい水を飲むことへの低抗感もあるため、余計にかくれ脱水の症状を進行させてしまうこともあります。

## かくれ脱水のサイン

- 口の中がネバネバする
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった
- 食べ物飲み込みづらい
- だるい・疲れやすい
- めまいや立ち眩みでフラットとする
- 皮膚がかさつく
- 手先などの皮膚がかさかさしている
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

チェックが多い人は要注意！



## 脱水により起こるリスク

- ◎脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる  
→体内の水分が不足し、血液がドロドロした状態は、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になる。
- ◎粘膜の働きが弱くなる  
→体内の水分が不足し、粘液の分泌が減ると繊毛が乾燥し、はたらきが弱まる。
- ◎免疫力低下  
→便秘により腸内環境が悪化し、免疫力の低下を招く。

## かくれ脱水予防法

- ◎喉が渇いていなくても、こまめに水分をとる習慣をつける  
→2時間にコップ1杯程度が目安  
寝る前と起きた時の水分補給は忘れずに！
- ◎部屋の湿度を50～60%に保つ  
→加湿器を使う。洗濯物や濡れたタオルを室内に干す。定期的に窓を開け、換気する。
- ◎3食しっかり食べる  
→食事からの水分摂取量は意外と多い！  
鍋料理は部屋の加湿にも効果あり！

千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。