

「いつまでも あなたらしく」



問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課
電話:81-7163 (直通)

冬でも注意！ 高齢者の 脱水



「脱水」というと、夏のイメージがありますが、冬でも注意が必要です。

冬は、空気が乾燥し、室内でエアコンなどの暖房器具を使用するため湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。

また、汗をかきにくい冬は水分不足を感じにくいため、水分補給の機会が減り、脱水を引き起こしやすくなります。特に、高齢になると、体内の水分量も減ることから脱水になりやすく、注意が必要です。

冬の脱水にならないためのポイント

1 水分補給を行う

- ・のどが渴いていなくてもこまめに。
- ・入浴前と寝る前のコップ一杯の水やお茶を飲みましょう。
- ・アルコールやカフェインは水分補給には適しません。



2 加湿と保温に努める

- ・加湿器等を使って湿度を50~60%に保ちましょう。
- ・保湿効果のあるクリームを肌に塗りましょう。



3 食事をしっかり取る

- ・1日3回の食事で約1Lの水分補給が出来ます。

食事にも多くの水分が含まれています。

- ・栄養も水分もしっかり取りましょう。



4 運動習慣を身につける

- ・脱水を引き起こす大きな要因の1つは筋肉量の減少です。



身体の中で最も大量の水分を蓄えているのは筋肉です。そのため、筋肉量の減少があると、体内の水分量も低下して脱水のリスクが高まります。

- ・運動を心がけ、筋肉量アップに努めましょう。

介護予防教室カレンダー

1月



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 元日	2	3	4	5
6	7 転倒予防教室⑩	8 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑧ 転倒予防教室⑯	9 転倒予防教室① 転倒予防教室⑧	10 転倒予防教室⑦ 転倒予防教室⑮	11	12
13 成人の日 転倒予防教室⑫	14 公園体操	15	16 転倒予防教室⑭	17 転倒予防教室③ 公園体操IN屋内①	18	19 転倒予防⑬
20 転倒予防教室⑳ 公園体操IN屋内②	21 転倒予防教室⑯ 転倒予防教室⑰	22 転倒予防教室⑨ 公園体操IN屋内③	23 転倒予防教室⑥	24 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	25	26
27 転倒予防教室②	28 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	29 フレイルチェック①	30	31	1	2

2月



月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3 節分	4	5 転倒予防教室⑱	6 転倒予防教室①	7 公園体操IN屋内①	8	9
10 転倒予防教室② 転倒予防教室⑫	11 建国記念の日 転倒予防教室⑰	12 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	13 転倒予防教室⑧	14 転倒予防教室⑦	15	16 転倒予防⑬
17 転倒予防教室⑳ 公園体操IN屋内②	18 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪ 転倒予防教室⑯	19	20 転倒予防教室⑭	21 転倒予防教室③ 転倒予防教室⑮	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25	26 転倒予防教室⑨ 公園体操IN屋内③	27 転倒予防教室⑥ フレイルチェック②	28 転倒予防教室⑤	1	2



月	火	水	木	金	土	日
24 <small>振替休日</small>	25	26	27	28	1	2
3 <small>ひなまつり</small>	4	5 転倒予防教室⑱	6 転倒予防教室①	7 公園体操IN屋内①	8	9
10	11	12 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	13 転倒予防教室⑧	14 転倒予防教室⑦	15	16 転倒 予防 ⑬
17 転倒予防教室⑳ 公園体操IN屋内②	18 転倒予防教室⑯	19	20 <small>春分の日</small> 転倒予防教室⑭	21 転倒予防教室③	22	23
24 転倒予防教室②	25 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	26 転倒予防教室⑨ 公園体操IN屋内③	27 転倒予防教室⑥	28 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	29	30
31	1	2	3	4	5	6

要申込

ちがさきフレイルチェック

会場一覧

詳しくはこちらから
(フレイルチェック)

①	市営小和田住宅外複合施設
②	鶴嶺西コミュニティセンター



※いずれも14時～16時

詳しくはこちらから
(転倒予防教室)

申込
不要

参加料
あり

転倒予防教室 会場一覧



①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター	⑲	小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館	⑳	神奈中スポーツコンポBB茅ヶ崎 (茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2F)

裏面へ
続く

申込
不要

みんなで公園体操

詳しくはこちらから
(公園体操)

日時: 毎月第2火曜日(雨天中止※中止の場合は市HPでお知らせします)

10:00~10:45

場所: 第1カッターきいろ公園(中央公園)

雨でも開催!



1月から! 「みんなで!公園体操 IN屋内」もスタートします!

会場	開催日程
①小出支所(2階講堂)	第1金曜 10:00~10:45 ※1月のみ第3金曜日
②ハマミーナ(3階体育館) ※内履き必要	第3月曜 14:00~14:45
③浜須賀会館(1階大広間)	第4水曜 14:00~14:45

詳しくはこちらから
(公園体操IN屋内)



脳トレ
に挑戦!

「まちがいさがし」に挑戦!

右の絵と左の絵で
違うところが5つあります。



答え



- ① 吹き出しの形
- ② 帽子の角度
- ③ まゆげの角度
- ④ えびし髭の口の形
- ⑤ ミーナーの髭