



しおかぜ だより 第13号

2021.7.20

「地域の元気へお手伝い」

紙面案内

- 健康講座①：脱水症状のお話（中面）
- 健康講座②：嘔下のお話（中面）
- 下津井フォトコンテスト募集のお知らせ



発行／社会福祉法人しおかぜ
地域支援事業部
〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18
TEL 086-470-4848
FAX 086-479-7675
<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

7月を迎え、本格的な夏に入りムシムシと暑い日が多くなってきました。コロナ感染症も一時は岡山県内でも緊急事態宣言が出されるなど大変な時期がありましたが、感染者数は下降してきています。

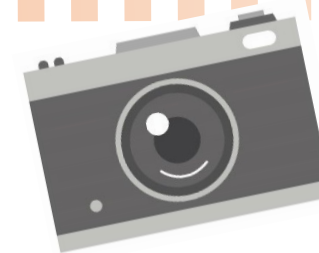
さて、コロナの話題と言えば徐々にワクチン接種が済んだ方が増えてきたとのニュースが流れています。しかし、それに伴いワクチンを打った人と打っていない人の意識の差が言われるようになってきたのをご存知でしょうか。

まだ接種の順番が来ていない方や体調が思わしくなく打てていない方もいます。ワクチンは強制ではないので「打った・打ってない」で人を区別するようなことが無いように気を付けていきたいですね。

ワクチンもちろん大切ですが、今まで手洗い・うがい・マスクでの生活を守っていくことで私たちはここまでの生活を乗り切ってきています。基本的な感染防止策を続けていくことと他の方への思いやりも大切にしましょう。

下津井フォトコンテストを開催します！

いつも、下津井の道を散歩して写真をお届けしておりましたが、今回は読者の皆様から写真を募集いたします。



お題は「**下津井らしさ**」です。撮影期間は令和3年7月20日から8月31日まで。

一眼レフのようなカメラでもいいですし、カメラ機能付き携帯電話やスマホで撮った写真でも構いません。ねらって撮影したものでも、何気なく撮った写真でもかまいません。

審査で選ばれた作品にはしおかぜから記念品をお送りします。審査はしおかぜ地域支援事業部員で行います。優秀な作品はしおかぜだよりにてご紹介させていただきます。みなさまの投稿お待ちしております！

投稿先について

◎封書の場合には

〒711-0927 倉敷市下津井 1482-18

しおかぜ地域支援事業部 写真係

◎メールの場合は info@shiokaze.or.jp

締め切りは令和3年8月31日到着分まで



投稿の際には下記のものをご記入下さい。

- ①写真（封書・メールにてご応募ください。封書の場合には、はがきサイズまでの大きさをお願いします。）
- ②氏名もしくはペンネーム（無ければ匿名でのご投稿とします。紙面掲載時に写真と合わせて紹介します。）
- ③投稿者の住所と氏名（※記念品発送とご当選の連絡のため、住所と本名は必ずご記入下さい。）

上記以外で個人情報を使うことはありません。

※ご注意※

- ・ご応募に当たって、もし人物が写っている場合には、紙面に載る可能性がありますので前もってその方へ許諾をいただくようお願いします。
- ・撮影された写真の著作権は撮影者が持ちますが、上記の通りしおかぜだよりにおいてご紹介させていただくために使用します。これによる写真の使用料はありません。また写真は自身で撮影したものに限り、他のコンテストや印刷物・インターネットでの投稿等に応募された写真は使用できません。
- ・写真を郵送で送っていただいた場合は返却いたしません。



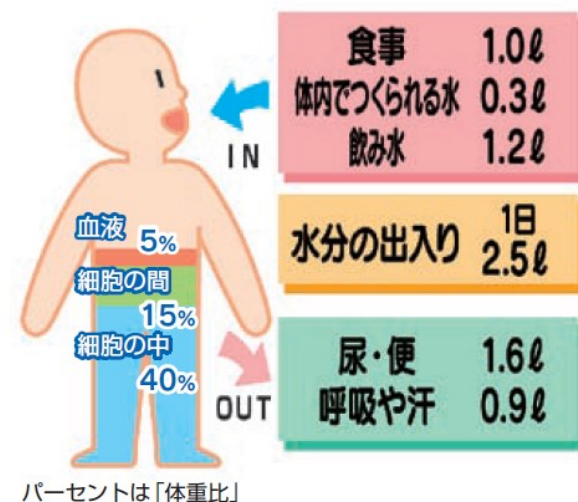
以前のしおかぜだより表紙より

健康講座①：脱水症状のお話

体の水分量はどのくらい必要？

体の水分は尿や汗で1日2.5L出て行っています。
そのため、毎日水分を2.5L以上は補給する必要があります。

水分は食事内の水分も含まれるので、
飲み物での水分は1.2Lを目安に飲んでください。
朝と寝る前にコップ1杯の水分摂取を心がけましょう。



脱水症状になるとこんな病気の心配があります

(1) 熱中症

・体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こします。

(2) 脳梗塞・心筋梗塞

・血の水分が減ってドロドロになったり、血管が腫れたりすることで血管が詰まり、血流が途絶えることで細胞に酸素や栄養が行かず死んでしまう病気です。脳細胞が死んでしまうと認知症になる可能性があります。

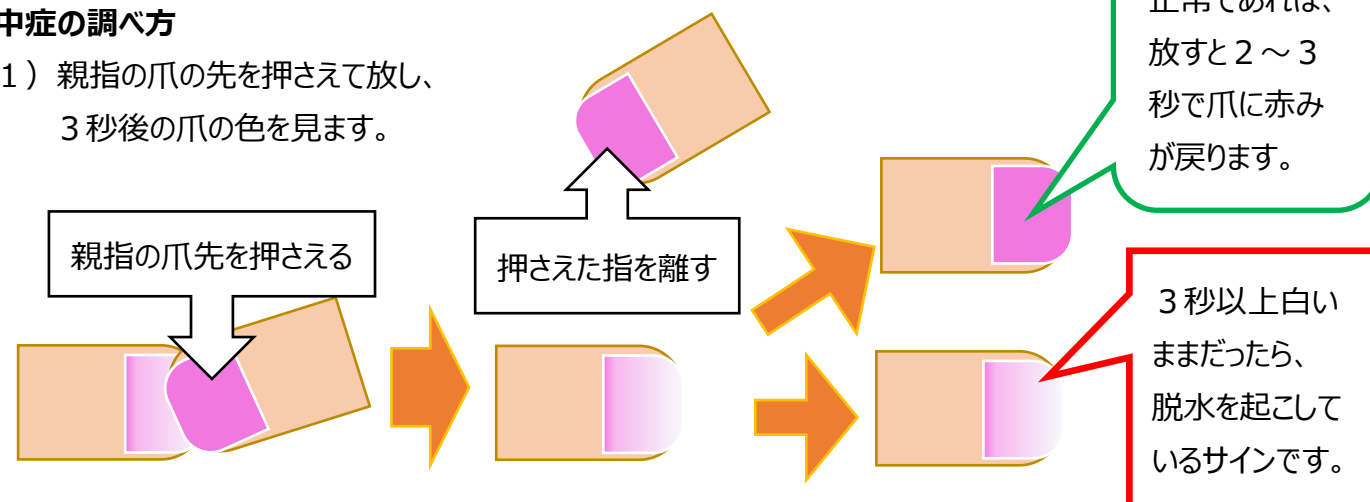
梗塞が起こる位置で心臓や脳の部位によっては亡くなることもあります。

(3) その他

・体の水分が失われてしまうと、筋肉や内臓が無理をすることで様々なダメージがあります。

熱中症の調べ方

(1) 親指の爪の先を押さえて放し、
3秒後の爪の色を見ます。



(2) 唇が渇いているとすでに脱水症状を起こしかけている可能性があります。

脱水症状になってしまったら。

涼しい場所へ行って体を休める。
脇や首、太ももの付け根などをアイスノンなどで冷やす。
ゆっくり水分（出来たら塩分の入っているもの）を飲む。

意識がもうろうとしている場合、嘔吐した場合、けいれんを起こした場合にはすぐに救急車を！



健康講座②：嚥下（えんげ）のお話

しおかぜアクアジム 石井久美子

嚥下とは口の中で咀嚼した食事を飲み込みやすい大きさに取りまとめ、喉の奥へ飲み込み、食道から胃へ送り込むことです。

食べ物の確認
食べ方の判断

食べ物をよく噛んで
飲み込みやすくする

食べ物を口から
のどへ送る

食べ物がのどを
食道へ送られる

食べ物を食道から
胃へ送る



☆自分の嚥下機能をチェックしてみよう！！☆

- ☐ 食事中によくむせる
- ☐ 以前はむせなかったのに、時々むせるようになった
- ☐ 食事中や食後によく咳が出る
- ☐ 食べ物のがどにつかえる感じがする
- ☐ 食べ物をお茶やみそ汁などで飲み込むことが多い
- ☐ 食後に声がかれたり、ガラガラ声になったりする
- ☐ むせやすい食べ物を避けている

上に一つでも当てはまる方は嚥下体操をぜひお試しください！

