

暑くなり始めるこの時期は要注意！

高齢者の脱水症状を防ぐには？




こんな症状があったら
要注意！



高齢者が脱水状態になりやすい原因として、

- ① 高齢になると身体の水分量が10%減少する
- ② コロナ渦でマスク着用によりさらにのどの渇きを感じにくい
- ③ 持病などにより脱水になりやすい薬の服用がある 等があります。

脱水になりやすいが脱水になっても気が付きにくいこともあります。左記の症状が出たら、かなり重症と考えてよいかもしれません。

 **工夫して水分を摂りましょう♪**



《臨床心理士による介護相談》

認知症状への対応・向き合い方、
ストレスの軽減方法など相談できます。

日時：毎月第2火曜日
14時～・15時～

対象：認知症の方を
介護しているご家族さま

《さくらカフェ》

日常にちょっとした楽しみを♪

日時：毎月第3月曜日
13時30分～15時

場所：忠生市民センター

費用：200円

対象：どなたでも



◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00 ※開所時間外でも緊急時は連絡可

(日曜・祝日と年末年始は閉所)

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階

電話：042-797-8032

Fax：042-797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101

電話/Fax：042-792-8888

