

令和 2 年 7 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

土用の丑の日

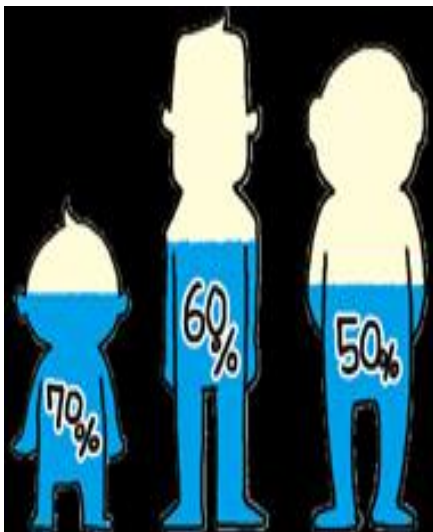
毎年、7月下旬が近付くと必ずと言っていいほど話題になる「土用の丑の日」。今年は7月21日（火）です。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣の由来については、これも諸説あるようですが、エレキテルで有名な幕末の学者、平賀源内が発案したという説が最も有名です。

こんな逸話です。商売がうまくいかない鰻屋が、夏に売れない鰻を何とか売るため源内の所に相談に行ったそうです。源内は、「本日丑の日」と書いて店先に貼ることを勧めました。すると、その鰻屋は大変繁盛して、その後、他の鰻屋もそれを真似るようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したといわれています。

「丑の日に『う』の字が付く物を食べると夏負けしない」という俗説が生まれたそうです。パワーフードのウナギを食べて今年の夏も乗り切りましょう！

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

脱水に気を付けて



今年もそろそろ暑くなってきましたね。

夏場に注意しないといけないことは、やはり脱水です。脱水症により血液中の水分量が低下すると、血液がドロドロになり血管が詰まりやすくなってしまいます。

そう、脳梗塞や心筋梗塞の発症のリスクが高くなってしまいます。また、高齢者の場合は若年者に比べて体内の水分量もともと少ないこともあります。脱水の初期症状は、のどの渇きを感じる口渇感が生じますが、昨今の新型コロナウイルスの予防の為にマスクを着用することにより、「マスク内の湿度が上がってのどの渇きを感じづらくなる」場合もあります。

そのような状態に陥ると本人の自覚が無いままに脱水症状がすすみ、熱中症のリスクが高まる可能性もあります。その為、今年の夏は例年以上にこまめな水分補給を行うように意識していきましょう。

伝言版



今年の夏も、近年同様に暑い夏となるのでしょうか？
例年以上にコロナウィルスと共に酷暑になるとも言われています。脱水症状にはくれぐれもご用心下さい

今後、当施設ではエアコンを利用する機会も多くあると思います。誰もが涼しいとはまいりませんので冷房対策の為、上着を余分にお持ち下さい。あと、くれぐれも熱中症にはお気を付け頂き、ご家庭でも適度な水分補給をお願いします。