



令和2年12月1日  
86号発行

浜通り訪問リハビリステーション

皆さんこんにちは。あっという間に12月になり2020年も残りわずかとなりました。今年一年はどんな一年でしたか？コロナウイルスの影響で従来とは異なる、めまぐるしい年でしたね。今回は楽しく元気に新たな年を迎えられるように、この季節の注意点をお知らせしたいと思います。

## “かくれ脱水”に注意！

脱水などは夏の暑い時期を想像すると思いますが、乾燥する冬場も脱水症状には要注意です！浴室での死亡原因はヒートショックと思われがちですが、約9割は水分不足による熱中症によるものだそうです。

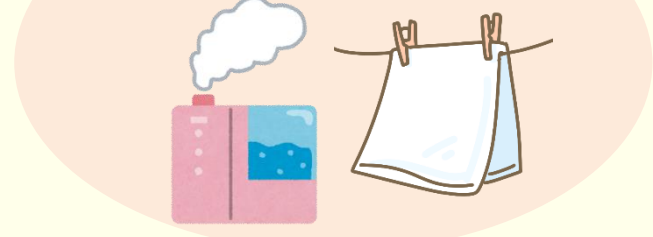




上手に水分をとるコツは「ちょこちょこ飲み」



一気に水分をとるとすぐに尿になって排出されます。  
白湯や常温の水をこまめに少しずつ取りましょう。

加湿器や濡れタオルで  
湿度を50～70%に保ちましょう！



 今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。   
浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806

※年末年始は12月30日～1月3日までお休みになります。

