

甲佐町オレンジ通信

令和 6 年 6 月 甲佐町地域包括支援センター

第 1 号(通巻第 91 号)

熊本の水に感謝して



6 月、雨が降り、高齢者の方と「雨降りお月さん」を一緒に歌う日も増えてきました。農村では貴重な雨となります。また、大雨に備えて、高齢者の多い介護現場では、災害対策も話し合ったりします。

石川県の災害支援などでは、いまだに、入浴や洗濯に使う水も厳しく制約があり大変です。日々の生活を守る水は大変貴重です。

甲佐町は、龍野地区に白龍の伝説もあり、一級河川である緑川も流れ、あちらこちらに、湧水や防災井戸もあります。昔から水に親しみ、感謝してきた地域と言えます。

この時期、水を含む体内環境を整えることも高齢者には重要です。高齢者は、排尿回数が増えるからと水分を取りたがらない人が多いのですが、人は、夜間も

昼間も、汗として感じない無自覚な水分を吹き出しています。これを不感蒸泄（ふかんじょうせつ）と言い、皮膚から約 600ml、吐く息から 300ml でると言われています。つまり、排尿分だけ水分を摂ると考えるのでは足りないということです。

さらに、高齢者は、体温調節が難しいと言われます。

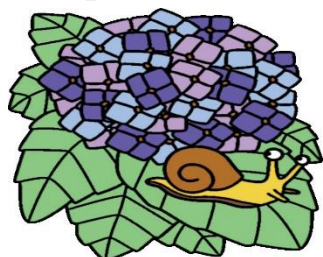
暑さを感じにくいこともあります。そのことで、脱水や熱中症を起こしやすくなります。

特に気温の差が激しく、蒸し暑さを感じはじめるこの時期、注意が必要です。冷房が苦手な方はエアコンの除湿機能や扇風機を上手に使って、皮膚から出る汗を乾かすようにします。

それだけでも快適に過ごせますが、さらに、水分と合わせて塩分を摂ることをお勧めします。農作業の合間にも、手作りのお漬物と麦茶などいかがでしょうか？



甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114