

冬の脱水症に注意しましょう

脱水症とは、補給される水分と排泄される水分のバランスが崩れることで起きる症状のことです。脱水症状のサインは

＊手先などの皮膚がカサカサする。＊口内が粘る。＊体がだるくなり、やる気や活力が低下する。＊めまいや立ち眩みが起きる。など

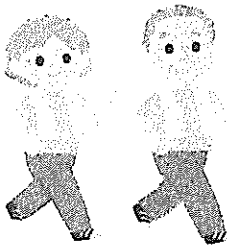
また、水分が少なくなることによって血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。

こまめに水分の補給 必要な水分の量は一日に1.5～2ℓとされています。

水分補給には水や麦茶などノンカフェインがおすすめです。

筋力の低下を防ぐ

筋肉には体内の水分を蓄える働きがあり、筋肉量が減ると水分量も減少します。体を動かすことで筋肉量を維持し、食欲もわくようになるので食事を抜かないことにつながります。簡単にできる運動で常に体を動かすことを意識しましょう。



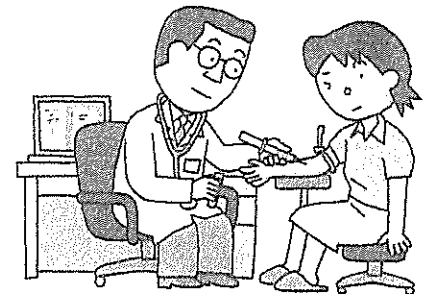
「トコロン元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

【年に一回は定期健診を受けましょう】

生活習慣病の多くは自覚症状がありません。健診は病気の早期発見だけでなく、体の変化などのチェックにも活用でき、健康のバロメーターになります。年に一度は必ず健診を受け記録しましょう。

問診表からもフレイルリスク度が解かります。

埼玉西協同病院では健診の個別送迎も行っています。希望される方は予約の時に相談してください。



予約電話（検診担当） 0570-010-323

医療生協への加入・増資のご協力をお願いします

今、多くの医療機関が経営難に陥っています。医療生協さいたまも例外ではありません。生協は出資金を増やすことが経営改善に不可欠です。事業や組合員活動を支えているのは、出資金です。

同封されている、郵便振込み用紙で送金、または、連絡をいただければ、お伺いいたします。よろしくお願いいたします。

新所沢東支部・支部長

田中 電話・ファックス 04-2998-7766

