



# 虹の家だより

2025年

巻通 148



連日の猛暑が続いておりますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。厳しい暑さの折、くれぐれもご自愛ください。

## 高齢者に多い「隠れ脱水」にご注意を

夏場になると「熱中症」に注意が呼び掛けられますが、実はその前段階として見逃されやすいのが「隠れ脱水」です。特に高齢者の方は、のどの渇きをかんじにくくなったり、体内の水分保持能力が低下したりするため、自覚がないまま脱水が進んでいることがあります。

### 隠れ脱水の主なサイン

- ・口の中がねばねばする。
- ・皮膚や唇が乾燥している
- ・尿の量が少ない。色が濃い
- ・体がだるい、元気がない
- ・ぼんやりして反応が鈍い

「なんとなく元気がないな」と感じたときは、まず水分補給を心掛けてください。

## 自治会夏祭りに参加♪

先日開催された夏祭りでは、模擬店を出店し、ポテトフライやキュウリのお新香、雑貨を販売しました。中でもポテトフライは昨年に続き大好評で、なんとご予約いただくほどの人気ぶりでした。当日は夕方から少し涼しくなり、にぎやかで和やかな雰囲気の中、皆さまに楽しんでいただけたようです。





虹の家写真館

