

2022年



# 栄養だより 秋冬号



西宮すなご医療福祉センター 栄養室

## 夏だけじゃない 冬の脱水症にご注意を！



冬は空気が乾燥している上に、室内では暖房機器の使用により、湿度が下がり、自覚症状がないまま、身体の皮膚や粘膜、呼吸により水分が失われていきます。

冬は夏と比べると喉の渇きが鈍くなり気づきにくくなります。またトイレが気になり水分量を控える方も注意が必要です。

### 冬の乾燥・脱水症予防ポイント

#### こんな症状ありませんか？

- 口の中が粘つく
- 手先など皮膚がかさつく
- 身体がだるい
- めまいや立ちくらみ
- 尿の色が普段より濃い

ひとつでも当てはまる方は水分不足かもしれません。

- ・こまめな水分補給を
- ・室内の湿度は50～60%が理想的  
(濡れたタオルをかけるだけでも効果的)
- ・定期的に窓を開け室内換気を
- ・保湿クリーム等を使用し肌を保湿
- ・起床時、入浴前、就寝前には水分補給  
(湯船に浸かるだけで汗はかいています)



冬の脱水症に気を付け、寒い冬を乗り越えましょう

## 行事食紹介

### 10月 療育祭



#### ～献立～

- ・カレーライス
- ・ナポリタン
- ・ピザトースト
- ・サラダ



### 12月 クリスマス



#### ～献立～

- ・ミートスパゲティ
- ・海老、いかフライ
- ・いちご



## 今後の行事食予定

1月

- ・お節料理

2月

- ・節分
- ・バレンタイン

3月

- ・ひなまつり

等…

