

高齢福祉サービス紹介

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎52-1115

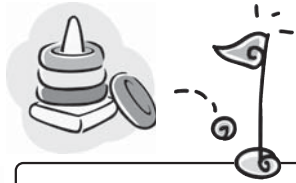
～こんなとき
には相談を～



**老人クラブに
加入しませんか？**

老人クラブは、シニアの皆さんがいきいき過ごすための教養講座・健康づくりの活動や、地域への社会奉仕活動など、様々な活動を行っています。

また、平成24年4月時点で、市内には38の老人クラブがあります。おおむね60歳以上の方ならどなたでも加入できますので、お近くの老人クラブを知りたい方はお気軽に高齢福祉課までお問い合わせください。



グラウンドゴルフや
輪投げ、ペタンクなどで
仲間と楽しく健康づくり
をしています。

児童の登下校を見守るスクール
ガード、地域の花壇や公民館清
掃など、奉仕活動で地域に貢献
しています。



**家族介護教室を開催
します**

介護を必要とする方や高齢者は災害弱者(災害の時にすぐに逃げたり、情報を得ることが難しい方のこと)になりやすいと言われています。そこで、防災館で災害について見学したり、体験を通して考えてみませんか。

日時
1月30日(水)
午前9時～午後3時程度

場所
栃木県防災館(宇都宮市中里町)

対象者
市内在住で現に介護をしている、または介護に関心のある方などなたでも参加できます。

参加費
無料(※昼食等は自己負担)

定員
25名

受付期間
1月23日(水)まで

申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター
いしばし ☎(51)0633
こくぶんじ ☎(43)1229
みなみかわち ☎(44)3002



**夏だけじゃない？
脱水症状に注意**

脱水症状が夏だけのものだと思っていませんか？

高齢者は加齢により、のどのかわきを感じにくくなります。冬場は特に、トイレを気にして水分を控えてしまう方が多いかもしれません。

呼吸や皮膚からの蒸発、汗や尿で、一日に2リットル程度の水分が失われています。

何もしなくても一日2リットル程度の水分が失われていきます



水分が不足すると、脱力感や頭痛、ひどいときにはけいれんや意識障害などの症状が出て、病院で緊急の処置を受ける必要が出る可能性があります。

毎日の食事以外に、1～1.5リットル程度の水分補給が必要だといわれています。(水やお茶などをコップ5～6杯で約1リットルとることができます)

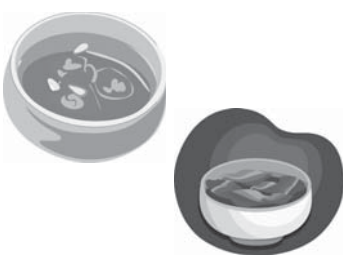
**高齢者の水分補給
ワンポイント**



**時間を決めて
飲んでみましょう**

1～2時間に一度は飲む、というように時間を決めて、のどがかわいたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。

食事に汁ものをつけてみましょう



食欲がないときなどは、食事に汁ものをつける工夫をして、無理なく水分をとみましょう。
※腎臓病などで水分量が制限される方は、かかりつけ医にご相談ください。