



## 冬のかくれ脱水



冬は乾燥の時期でのどの渇きが気づきにくくなるため、水分を摂る量も減り、脱水に注意が必要です

### 脱水の初期症状

- おしっこが濃い
- の中がねばつく
- 便秘がち、便秘がひどくなる
- 皮膚に弾力がない



### 水分摂取のタイミング

- 朝起きた時
- 運動の前後、途中
- 入浴の前後
- 晩酌中とその後
- 寝る前



## 運転に不安を感じたらまずは相談を！

- ① 視野が狭くなったり、部分的に見えづらくなった
- ② 身体の動きが若い頃より鈍くなった
- ③ もの忘れが多くなった
- ④ 運転中にヒヤッとしたことがある



『若い頃とちょっと違うな』『おかしいな』と感じたら運転免許証の返納をご検討ください！

**注目!**

運転免許証を返納すると

『運転経歴証明書』の交付が受けられます。

福島県交通対策協議会では、65歳以上の方を対象に

掲示するとタクシー料金が1割引になる

『運転卒業サポート』事業を実施しています。



年齢や病気等で運転に不安を感じたら

安全運転相談ダイヤル **『#8080』** へ



## 今月の体操

## 雑巾絞り

握力を鍛える運動です！



① 丸めたタオルの真ん中を胸あたりで持ちます。  
※両手の指の間を狭くしておく  
と腕に力が入りやすいです。

② 両腕を前へ伸ばし、片方の手は時計回り、もう一方は反時計回りに雑巾を絞るように握ります。  
※10回程度(3秒キープ)

③ 伸ばした両腕を身体に引き寄せて逆回しも行います。  
※10回程度(3秒キープ)

### 健康づくり応援教室

## 『かえるくらぶ』

2月27日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:元気サポート生活機能向上センター出前講座

3月27日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:リハビリステーション最幸出前講座

※当日の参加も可能です。  
みなさんの参加をお待ちしています！

- ☑呼吸は止めないで行いましょう！
- ☑無理なくできる範囲で！



### お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センターまで  
はななく

☎ 542-8779