

# えいよう通信5月号



新緑の季節となりましたね！  
雨上がりのある朝、新緑についた雨水が  
キラキラ輝いていました。とてもキレイでした。

## <<低栄養に注意しましょう>>

こんな症状はないですか？



やせてくる  
皮膚が炎症を起こしやすい  
傷が治りにくい  
抜け毛が多い  
握力が弱くなった  
風邪をひきやすい

低栄養になると、このような変化がみられることがあります。高齢になると、低栄養と脱水が同時に進みやすいため、注意が必要です。また、時には他の病気が隠れていることもあるので、医師に相談しましょう。

食欲がわかない  
よろけやすい  
唇が渴いている  
元気がでない  
皮膚が乾燥している

**この他には、尿や便のチェックも！**

尿量が少なくないですか？

尿の色が濃くないですか？

下痢や便秘が続いていませんか？

下痢は、脱水や栄養不良を悪化させてしまいます。

便秘は、食事が少ない、水分不足でも起こります。

食欲不振の要因ですので、悪循環に陥ってしまいます！

上記のような症状で思い当たること、心配な事がある方は

### ☆ 冷蔵庫のお掃除を ☆

爽やかな風が吹く今のうちに、冷蔵庫の大掃除をしましょう！  
梅雨に入ってからでは、湿度が高くなり、黒カビが増殖・・・("◇")と  
手遅れになる前に、冷蔵庫にこびり付いた汚れを落としましょう！

- 1 汚れをぬるま湯で拭き取る
- 2 食器用洗剤を薄めて、布巾に含ませて拭き取る
- 3 水拭きして洗剤を拭き取る
- 4 最後に乾拭きする

\*分解して洗える物は、キレイに洗って、よく乾かしてから設置しましょう



小林 信子