2019 年 9月号



2019年9月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



残暑を乗り切るために正しい水分補給を心がけましょう

人間が健康に生活するためには水分摂取が欠かせません。成人の場合、一般的に体重の 50~70%が水分といわ れています。体内の水分量は加齢とともに減少するといわれ、高齢者は 50%程度まで減少してしまいます。 汗をかく季節は体内の水分を失いやすく、高齢者は体に蓄えらえる水分量が少ないため、脱水症状になって熱中症

水分補給のポイント

を起こす危険性が高まります。意識的に水分補給を心がけましょう。



⊁の1タイミングを決めて、喉が乾く前に水分を摂りましょう

高齢者は喉の渇きを感じづらくなっているため、「喉が渇いたな」と思った時にはすでに水 が足りない状態です。起床時、食事の際、入浴後、就寝前などタイミングを決めて飲む と飲み忘れが防止できます。起床時、入浴後は特に水分が失われているタイミングのた め、プラス 1 杯(合計 2 杯)水を飲むようにすると良いでしょう。



¥のフ 程よい運動で汗をかいて新陳代謝を上げましょう

汗をかくと喉の渇きも感じやすくなり、積極的な水分補給につながります。 適度な運動で基礎代謝や筋肉量を上げることにより、体に蓄えられる水分量の減少を

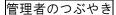
防ぐことができます。適温を保てるスペースで、無理なく体を動かすことが重要です。



熱中症のサインを見逃さず、症状がでれば医師の受診を

唇がカサカサしている、トイレの回数や量が減った、汗をあまりかいていないなどの症状は脱水症状のサインです。 重症になる前に、効率的に水分と電解質を補給できる「経口補水液(※)」で水分補給をするようにしましょう。 脱水症状が進み、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害などが出ている場合は、すみやかに医師の診断を受けるように





しましょう。





朝夕はだいぶ涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑いですね。 引き続き暑さ対策を十分に して、残暑を乗り越えましょう。そして、基本的なことですがく食事・睡眠・運動〉が大切です。 暑さのせいで食欲減退、睡眠不足、運動不足で生活リズムが崩れやすい所ですが、この3つを整 えて、これから食欲の秋、睡眠の秋、運動の秋を元気に迎えましょう!!!

【発行元】**訪問リハビリ対応可!**【事業所番号:1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL: 048-961-8902 FAX: 048-961-8903 営業時間:平日 9:00~18:00 (休日: 土日祝日)

正看護師:5名、理学療法士:3名、作業療法士:1名、言語聴覚士:0名(2019.9.1 現在)



