

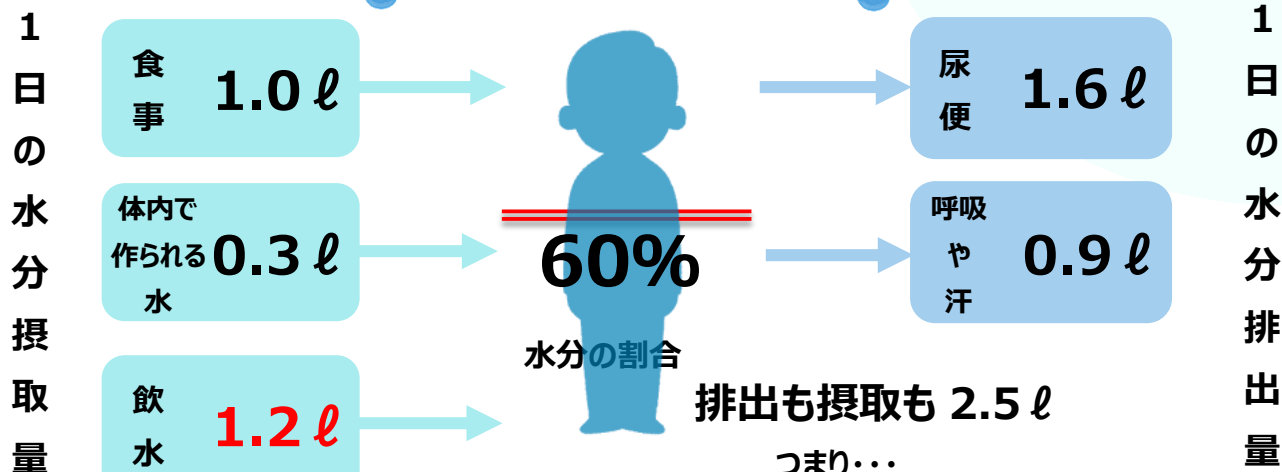
# アモールニュース

2022年 8月号



2022年 8月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## からだと水の関係



**人間は1日2.5ℓの水が必要！**

熱中症による救急搬送患者の約半数は65歳以上の高齢者です。水分不足は熱中症のリスクが高まります。

熱中症が疑われたら、なるべく早く体温を下げるのが大切です。風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内に移動させ、衣服を脱がし濡れたタオルを当てたり扇風機で風を当てたりして冷やしましょう。



## 高齢者の1日に必要な水分は？

1日 1000ml ~ 1500ml

コップ約7杯分の水分補給が食事以外で必要です。



高齢者は喉の乾きを感じにくいです。特に夏は喉の乾きを訴えなくても、定期的に水分摂取の働きがけをしましょう。

## 水で得られる健康効果

代謝アップ

便秘改善

血流改善

リラックス効果

水を飲んで健康になろう！



## 自己紹介



8月1日に入職致しました。縄野美智子です。訪問看護が大好きで、15年程経験を積んできました。ご利用者様、ご家族様に寄り添うケアを大切に安心していただけるように努めて参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

【発行元】 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【事業所番号：1160890178】

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：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名（2022.8.1現在）