

浜

川

ハ

通

信

27年7月1日
21号発行

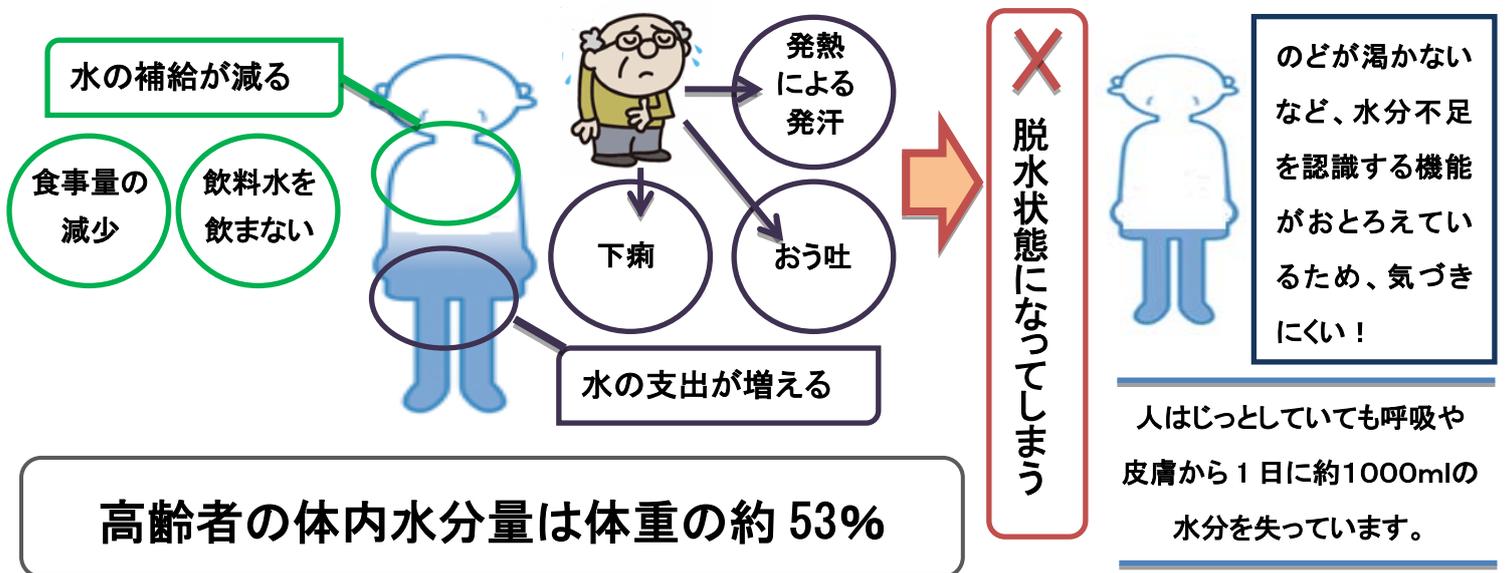
浜通り訪問リハビリステーション

季節もすっかり春から夏に変わり、少しずつ南相馬市も暑くなってきました。梅雨が明ければ夏本番！！

急な気温の上昇に体が慣れない時期は、熱中症や脱水症状に注意が必要です。**脱水により、脳梗塞、心筋梗塞**になる危険がでできます。今月号は脱水になる理由、予防を紹介しますね！！



高齢者は脱水症状に注意！そのワケは…



脱水予防 これですぐ脱水も怖くない！！

1. 水分摂取の時間 (1日必要水分量 約1ℓ)

時間を決めて水分をこまめに摂ること。



起床時 朝食 10時 昼食 15時 夕食 20時

7回水分補給 1回 200ml(コップ1杯)を目安に

※必要水分量はあくまでも目安です！！

2. 水分を多く含む食べ物を摂る

お茶や水からの水分補給が上手できない、または不足している可能性がある場合には、ヨーグルトやゼリー、旬の夏野菜(きゅうり、すいか)などを摂る



3. 必要に応じてイオン飲料(スポーツドリンク等)を摂る

高齢者は、持続的な脱水状態になってしまうと、水分の不足だけでなく、塩分を含むミネラル不足やビタミン不足になってしまいます。

※飲み過ぎは糖分の過剰摂取の危険あり

簡単、ヘルシー手作りスポーツドリンク

水	1リットル
砂糖	大さじ4
塩	小さじ半分
レモン汁	大さじ2
(市販のものでも可)	

砂糖、塩が完全に溶けるまで混ぜて下さい。最後にレモンを入れるこれだけで完成です。