

浜

リ

ハ

通

信

30年8月1日
58号発行



浜通り訪問リハビリステーション

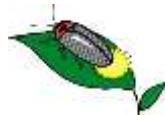


野馬追いも終わり夏本番、皆さん元気に過ごされていますか？ 夏バテなどせずこの暑さを乗り切りましょう。そこで今回の浜リハ通信では水分の上手な取り方を紹介します！



私たちの体は約60%が水分でできています。安静にしている間も1日に約2600mlもの水分が失われています。そして夏場は体内にこもった熱を逃がし体温を調節するため、たくさんの汗をかきます。失われた分を飲料水や食事でしっかりと水分補給をしなければなりません。

しかし、水分を取れば何でもいいというわけではありません。冷たい飲み物や甘い飲み物を多く取るのは、夏バテの原因になってしまうこともあるので要注意です。冷たい飲み物の取りすぎは暑さで弱った胃腸に負担をかけ食欲不振に陥ってしまいがちですし、甘いジュースは糖分によって空腹を感じなくなり、食事による必要な栄養を摂取しなくなってしまいがちです。



補給ポイント

*1日 1.8~2.0ℓを目標に

のどの渴きに
さからわない
すでに水分が不足
しているサイン

温かい飲み物を
取り入れる
胃腸を
冷やし過ぎない

甘い物を
飲み過ぎない
食欲不振に
ならないように

食欲不振でも
水分は補給
脱水症状を
おこさないために

いざという時のために・・・・

*ヨミドクターより

家庭でもできる経口補水液の作り方

水 1ℓに対して 砂糖 大さじ4と1/2 食塩 小さじ1/2 果汁を少々



新しい仲間が増えました



7月に浜通り訪問リハビリステーションに入職しました、作業療法士の山田恵です。山口県出身で、これまで山口県で回復期病棟・通所リハビリ・施設入所サービス・維持期でリハビリの仕事に携わってきました。訪問リハビリの経験はまだ浅いですが、利用者様が住み慣れた環境で安心して生活できるようにサポートていきたいと思います。