

浜

り

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

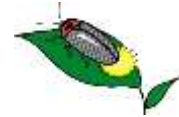
野馬追いも終わり夏本番、皆さん元気に過ごされていますか？ 夏バテなどせずこの暑さを乗り切りましょう。そこで今回の浜りハ通信では水分の上手な取り方を紹介します！

私たちの体は約**60%が水分**でできています。安静にしているでも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すっかりと**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うがちです。

補給ポイント

*** 1日 1.8~2.0ℓ を目標に**



のどの渇きに
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、これまでは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していきたいと思っております。

浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806