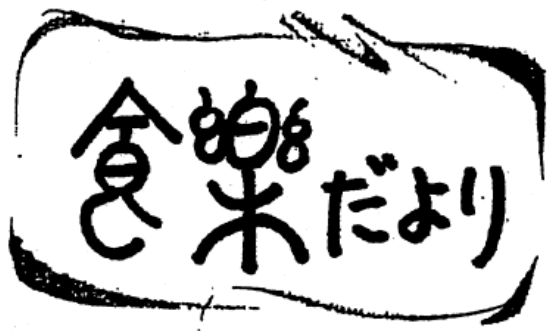




若葉の季節…爽やかな風が心地よい新緑の5月となりました。

「目には青葉 山ホトトギス 初鯉」なんて詩もあります。

新しい生活にも慣れてくる反面、ストレスがたまり、
体調を崩しやすい時期でもありますので、

十分注意して元気に楽しく過ごしたいですね

《栄養士／室岡》

危険 ⚠️ 脱水症状！！

急激な温度変化、湿度も高くなってくるこの時期、代謝が落ちても高齢者は特に順応できません。体を動かしていなくても体内の水分量は減ってしまいます。普段以上に水分補給を意識して、タンパク質や鉄分、ビタミンなど、栄養価の高い食生活を心がけることが大切です。

脱水症状が引き金となって熱中症や食欲不振、脳梗塞など、様々な身体トラブルを起こすことも少なくありません。「トイレが近くなるから…」と水分を控えてしまう方や、尿量を多くする薬を服用している方には、水分補給の大切さをよく教えてあげて、小さな変化を見過ごさないことが大切です。

上手な水分補給のコツ

- ① 一度にたくさんの水分を補給するのではなく、1日に何度にも分けて飲むこと。
- ② 食事や薬を飲むときの水は別にして、1日1リットルを目安に飲むこと。
- ③ 塩分、糖分も同時に補給する。スポーツ飲料など電解質成分を含んだものが理想的です。
- ④ 入浴前、入浴後、外出前、外出後、就寝前など、汗をかく前、かいた後は必ず水分補給をしてください。



こまめに
水分補給

我が家の普段とても元気な息子も、昨年の真夏の運動最中に「目の前が真っ白になって気持ち悪い」と倒れました。時々水分を摂ることを習慣にしても良いと思います！