

ほうかつ健康だより 清寿苑 7月

令和5年7月1日

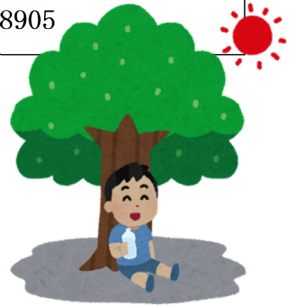
葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

気温・湿度が高い日が続いています。

みなさん、**水分補給の習慣** についていますか？



健康のため水を飲もう！

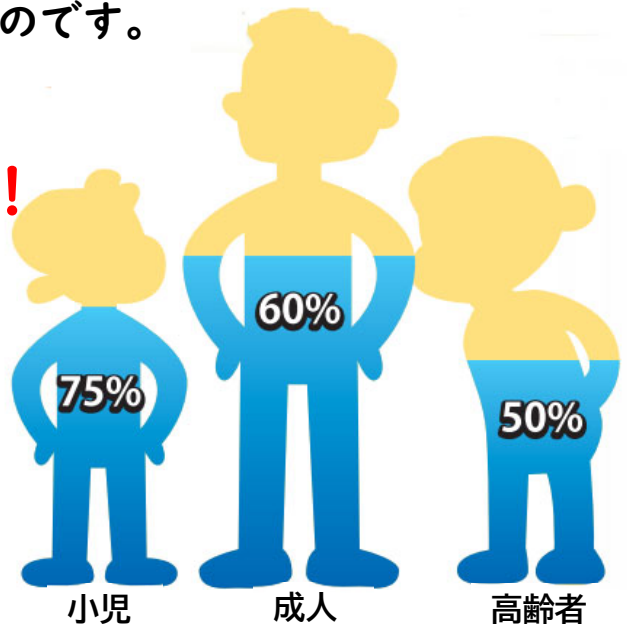


1日に2.5L
必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、**1日2.5Lもの水分が失われています。**ただし、食事中的水分や体内でつくられる水の量は1.3Lのみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果 **1.2Lの不足** になってしまうのです。

特に高齢者は注意が必要です！

高齢者は若年者よりもそもそも体内の水分量が少ないです。その上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするため、体内の水分が不足しがちです！



体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

のどの渇きは「脱水」の証拠！

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、

渇きを感じる前に
水分を摂ることが
重要です！



高齢者は加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が**鈍くなる**ため、より**意識的な水分補給**が重要です！



水分補給のポイント

1日あたり



1.2Lを目安に

水分補給をするタイミングを決めよう！

「こまめに」といっても、高齢者はそもそものどの渴きを感じにくい
ため、感覚的な水分補給では不足してしまいがちです。

具体的に水分をとる時間を決めて、意識的に習慣化することで、
不足しがちな水分をしっかり補給していきましょう。



特に

「目覚めの1杯」

「寝る前の1杯」は欠かさずに！



水分と同時に塩分の補給も！

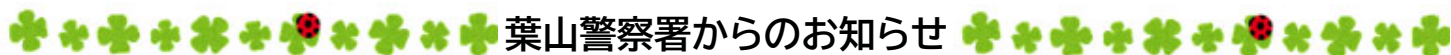
からだの水不足(脱水)を防ぐためには、
水分だけでなく塩分の補給も必要です！
梅干しや塩飴なども
一緒に。



食事量が少ない人は水分が
多い食材を取り入れて！



【出典】厚生労働省「健康のため水を飲もう講座」ポスター、「高齢者のための熱中症対策リーフレット」



親族を騙る特殊詐欺に注意！！

神奈川県内では今年も、息子や孫、親族などを騙った

オレオレ詐欺の発生が増加していますが、、、

葉山警察署管内でも、オレオレ詐欺の電話が増加しています！！

「まさか自分が被害に遭うなんて。」とならないようにしましょう。

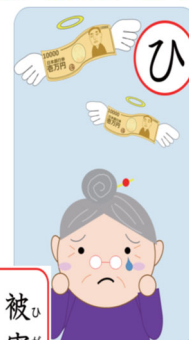
【対策】ご自宅の固定電話を **常時、留守番電話に設定する**

家族で合い言葉を決めておく

迷惑電話防止機能付き電話機を設置する

などの対策をお願いします。

葉山警察署 046-876-0110



「まさか自分が被害者には皆思わないが」