

ご利用者・ご家族の皆さまへ

脱水症を防ぎましょう

年齢を重ねるにつれて体内の水分は減るため、高齢の方は特に脱水症のリスクが高くなります。そのため、脱水症を防ぐにはこまめな水分補給がとても重要です。ご本人がこまめに水分補給を行えるよう、ご家族ができるサポートをご紹介します。

ご本人が好まれる水分を用意しましょう

水分の摂取方法はさまざまです。飲料水やスポーツ飲料、麦茶など、ご本人が好んで飲まれるものを用意しましょう。ゼリーも水分を多く含むため、水分補給に効果的です。

すぐ手の届くところに飲み物を常備しましょう

こまめに水分補給を行っていただくには、手の届くところに常に飲み物があることが大切です。保冷用の水筒に入れるなど、衛生面に留意して、ご本人の手の届く場所に飲み物を置くようにしましょう。



リビング	ベッドのそば	テーブルの上	脱衣所
普段過ごす部屋 			

スポーツ飲料や経口補水液の飲みすぎにご注意ください

スポーツ飲料や経口補水液には、塩分や糖分が多く含まれています。汗などで失った塩分や糖分を補給するのに適していますが、飲みすぎると塩分や糖分を必要以上に摂取してしまうため、注意が必要です。心疾患など持病のある方は特に、医師の指示のもと、脱水症対策を行ってください。

水分を取る習慣をつけましょう

一度にたくさん飲むのは難しいため、1日に飲む回数を決めたり、「〇〇の前後に飲む」といった習慣をつけましょう。

「〇〇の前後に飲む」タイミングの例

 外出の前後	 テレビを見る前後	 入浴の前後	 トイレの前後	 睡眠の前後
-----------	--------------	-----------	------------	-----------



2019.7
FREE

井料デイサービスの ほっとFreePaper

Free Paper
「ほっと」
できるそんな場所



【発行元】 医療法人 誠井会 井料デイサービスセンター
〒899-4321 鹿児島県霧島市国分広瀬2丁目28-8 TEL(0995)49-8467