

夏場の脱水予防

管理栄養士おすすめ！
効果的な水分の選び方



高齢者は体内の水分が少ない上に、暑さやのどの渇きに鈍感になるため、脱水のリスク大。毎年、熱中症をおこし死亡例も多く報告されるので、普段からしっかり水分を摂って予防をしましょう。

脱水予防におすすめの飲み物 第1位は麦茶！

ノンカフェインでミネラルが多く、安心して飲みます。スポーツドリンクも発汗の多い夏場におすすめですが、血糖値の高い方や、体重増加傾向の方は飲み過ぎに気を付けてください。

経口補水液については、市販品も種類が豊富に回っているので、いざというときの為に1本用意しておくとうれしいです。簡単な手作りレシピもあります。こちらは予防的に飲み続けると塩分の摂り過ぎに繋がるので、脱水になった時に使しましょう。

また、日常的に飲む機会の多い、コーヒーや緑茶などは利尿作用で水分を失うので、脱水予防には向きません。同様に甘いジュースやノンアルコールビールも脱水予防には不向きなので、これらをたくさん飲んでからと安心は禁物です。嗜好品として楽しみつつ、麦茶で水分補給を忘れずに。



麦茶

スポーツドリンク

脱水症かどうかのチェック

- 親指の爪を押して、2秒以内に赤みがもどらない
- 手の甲をつまんで、3秒以内に皮膚が戻らない
- 脈拍を測り、120回/分以上である

脱水予防に向かない飲み物

どうしても水分が進まない場合にBestではないけどBetterな選択



コーヒー・紅茶・緑茶

甘いジュース

ノンアルコールビール

脱水症状があるときは



経口補水液

ゼリー状の商品

保存版 手作り経口補水液

基本レシピ

(お好みで) レモン汁適量

砂糖大さじ4 (40g) 塩小さじ1/2 (3g)

水1ℓ

アレンジレシピ

100%オレンジジュース 200ml

塩小さじ1/2 (3g)

水800ml 合計1ℓ

認知症サポーターになって チームオレンジと一緒に活動しませんか？

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。受講資格は必要なく、60～90分の養成講座(無料)を受講するだけで誰でもなることができます。

活動例

- 認知症カフェでのボランティア活動
- 地域での見守り活動

お問い合わせ

認知症サポーター・
認知症カフェ
長泉南地域包括支援センター
☎055-999-2121

※チームオレンジ…

近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組み

※認知症カフェ…

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる場です。

ホームヘルパーの新サービス

ホームヘルパーを利用しているご家庭で、
こんな悩みはありませんか？

- [病院受診をするのに、タクシーの手配や付き添いが難しい]
- [入退院の時、荷物の準備や片付けが大変]
- [老々介護で自分の食事の用意も難しい]
- [ちょっと留守にしている間、見守りをしたい]

必要なのに、介護保険では手の届かないご要望にお応えしてさつき園では、介護保険外、サービスとして提供を始めました。同居の御家族様と共有部分の「お掃除もお願いしたい」「食事の用意もお願いしたい」などご相談に乗ります。お気軽にお問い合わせください。

※現在介護保険サービスを利用されている方、さつき園ホームヘルプサービスをご利用されている方が対象となります。

これからの行事

7月28日(金)	ミニ喫茶	9月	敬老会
8月25日(金)	ミニ喫茶	9月29日(金)	ミニ喫茶
8月27日(日)	総合防災訓練	10月	文化祭
		10月27日(金)	ミニ喫茶

