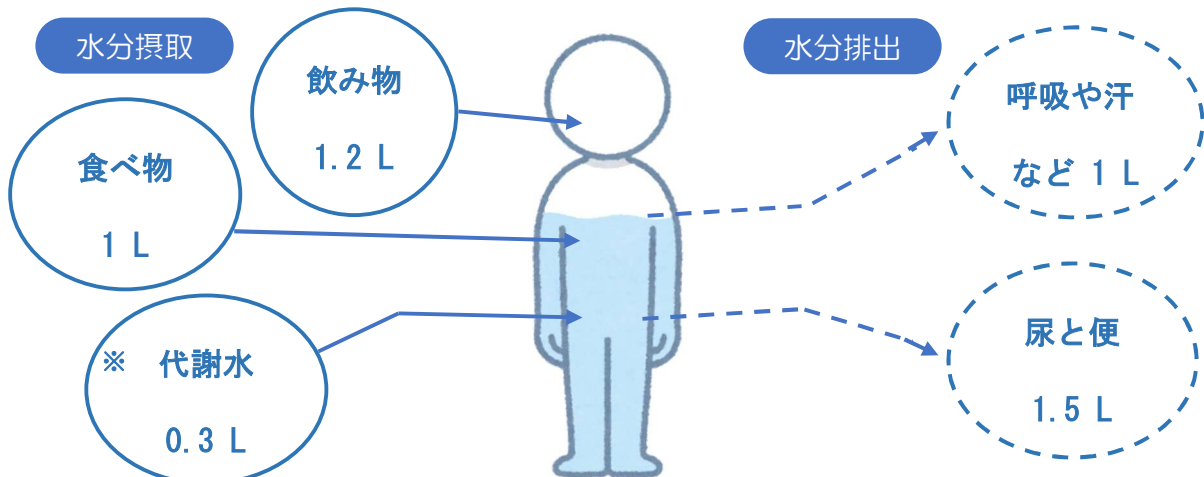


しっかり水分を補給して健康な毎日を！！

1日に必要な水分量は？

汗をほとんどかかなくても1日に必要とされる水分量は2～2.5 Lといわれています。
一般的な成人の場合、1日に1.5 Lの水分を尿や便として排出しています。同じ量の水分を摂取するためには、飲み物から1～1.2 L、食べ物から1 Lを摂取する必要があります。



※ 体内で食べ物が消化吸収されるときに発生する水のこと



～高齢の方が水分不足を起こしやすい主な理由～

- ① 体内の水分量が少ない。水分を貯蔵する筋肉が減少する。
- ② 食欲不振で食事から摂取するはずの水分や塩分が不足している。
- ③ 基礎代謝の低下に伴い、代謝水が減少する。
- ④ のどの渇きを感じにくくなる。
- ⑤ トイレに行くのが面倒で水分摂取を控えがち。
- ⑥ 治療薬に利尿効果がある場合があり、多尿となりやすい。

わたしたちの身体にとって栄養と同様に大切なのが「水分」。

その水分が不足する「脱水症」は、進行するまで目立った症状が出にくいのが特徴です。

気づいた時には、かなり深刻な状態になってしまっているケースもしばしばあります。

1日に必要な水分量を目標に、のどが渇くその前に、飲んでいただくといいですね。

日ごろからこまめな水分補給を心がけましょう



社会福祉法人

こしば福祉会

介護老人保健施設トマト

有料老人ホームさくら

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地2

TEL：059-237-5050

TEL：059-273-5531