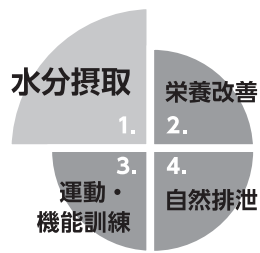


nagomiプラスの  
4つの基本ケア



今回のテーマ：『冬場の水分摂取』

1. 水分摂取

基礎代謝向上 口腔内清潔 むくみ改善 認知症の予防 血圧の安定 脳機能の覚醒

ワンポイント\* レッスン 『侮るなかれ!! 「冬のかくれ脱水」』

まだまだ油断のできない新型コロナウイルスの流行の中、気温が下がり、乾燥する真冬を迎え、免疫力のゆらぎも気になります。実は冬季にも、気づかぬうちに体内の水分量が減ってしまい、身体機能に不調をきたす恐れのある「かくれ脱水」が起こります。しかも、実は冬こそ、脱水に気づきづらい、まさにかくれた落とし穴があるそうです。又、マスクの着用が日常となった今、通常に比べて呼吸が妨げられ、体内の熱を放散しにくくなっています。喉の渇きを感じる前だけでなく、手の甲を摘まみ、離れた後に3秒以上跡が残る場合や口腔内の粘着き等の症状が現れた際には身体が水分を求めているサインとも言われています。これらのサインに気が付いた際だけでなく、1年を通してこまめな水分補給を行う習慣を付けていきましょう。

参考文献 教えて! 「かくれ脱水」委員会 (2020年)



永井PTからの  
ワンポイント  
アドバイス:

1日の水分摂取量が500ml以下の方は特に体内に老廃物が蓄積されやすくなり、血液循環が悪くなるだけでなく、免疫力低下や細胞機能が低下し、認知症の進行にも繋がってしまいます。1日の水分摂取量の目安は「自身の体重×30ml (飲水のみ)」と言われておりますので、改めて意識的な水分摂取を心がけ、感染症対策徹底と共に健康障害から身体を守って冬場を過ごしていきましょう。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



<ポイント>

- ・水分補給のタイミングを習慣的且つこまめに摂る。
- ⇒ペットボトルから直接ではなく、コップを使って飲む一工夫が水分摂取量増加に繋がります!



nagomiプラスでの  
取組みのご紹介

『口腔機能改善プログラム』で  
お口の悩みや不安解消へ!



nagomi プラスでは、不安なく食事を楽しんでいただけるよう昼食前に必ず「口腔機能改善プログラム」を実施しています。口腔機能は日常生活内の食事や会話に欠かす事が出来ない重要な役割を担っています。健康的な生活を送る為には、特に「栄養バランスが取れた食生活」が重要となりますが、口腔機能が低下すると食べられる物の種類や量が制限され、質の悪い食生活に繋がってしまいます。習慣的に口腔機能訓練を実施する事で咀嚼(噛む)機能、嚥下(飲み込む)機能、構音(発声)機能、口腔衛生の維持・向上へ繋がりますので、ご自宅でもぜひお食事前に取り組んでみてください。

nagomi PLUS

お問い合わせはお近くの  
リハビリデイサービス  
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、  
カメラを起動し、右記の  
QRコードを読み込んで下さい。

