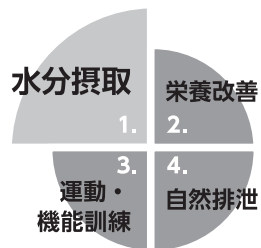


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『風邪予防には水分補給』

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 『冬場の水分補給の重要性と注意点』

空気が乾燥する季節。就寝中に口呼吸になったり、また長時間マスクを着ける生活も口呼吸を招きやすくなります。又、夏場のように喉の渇きを感じにくく、冬場は脱水症状を引き起こしやすくなる為、脱水状態となると気道の粘膜の乾燥が原因でウィルスの侵入を防げず風邪をひいてしまうのです。これらは水分補給で予防することができ、加えて体内の水分量を確保出来ると血流の促進作用が働き、免疫力向上に繋がってきます。ただし、一度にたくさんの量を摂取するとすぐに排泄されてしまう為、こまめな水分補給 (例：300mlの水を1日5回に分ける) がおすすめです。

又、冬場に冷たい飲み物を摂取し過ぎると体温が低下し、免疫力が低下してしまうので、常温や温かい物を飲むように心がけてください。



永井PTからの
ワンポイント
アドバイス：

水やお茶だけでは脱水が改善されないことがあります。脱水状態になっている時に塩分の少ない物を飲むと体液が薄くなり、更に水分が塩分と一緒に体外に排泄されてしまうからです。スポーツドリンクは、水分と塩分の補給は出来ませんが、経口補水液に比べると塩分が少ない為、脱水状態の改善には向いていないことがあります。また糖分が多いので、飲み過ぎないように注意しましょう。



nagomi顧問理学療法士

永井美香子

<ポイント>

高齢者が水分を積極的に取らない理由は様々ですが、工夫を凝らした促しや働きかけで改善する事が出来ます！

- ◆運動や入浴後、汗をかいたタイミングは受け入れられやすい事もある。
- ◆ご本人の好みに合わせて飲み物を用意する。
- ◆お手洗いが近くなる事への不安を解消してあげる。



nagomiプラスでの
取組みのご紹介

四季を問わず、水分補給の習慣化に向けて！！



nagomi プラスでは、1日に必要とされる水分摂取量 1,500ml を達成する為に通所時には 1,000ml の水分が摂取出来るように、水分の提供時間やタイミングを多く設けています。水分摂取を習慣付ける事で、脳の覚醒レベルを上げることができ、活動的に過ごしやすくなります。又、「汗をかいたから水分を摂る」という考えをお持ちの高齢者の方が多く見られる為、水分の提供だけでなく、正しい水分摂取のやり方も通所時はお伝えをさせていただいております。

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。

