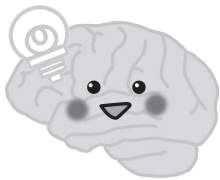
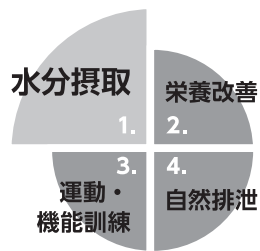


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：
「水分補給が神経系に与える利点」

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

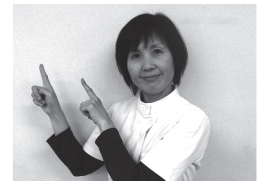
ワンポイント
*
レッスン 『水は神経経路を潤滑にする為には
必要不可欠です!!』

私たちの脳は約75%の水で構成されていて、脱水を起こす事で神経伝達に大きく影響していきます。その影響が身体の不調や気持ちの落ち込み、不眠や認知機能の低下の原因となってしまう為、水分補給を習慣付ける事が重要です。特に冬場は喉も乾きにくく、汗もあまり出ない時期となり、老若男女問わず水分を摂らなくなる傾向が見られます。そんな時期だからこそ注意力を上げ、意識的に水分を摂る生活を送りましょう。

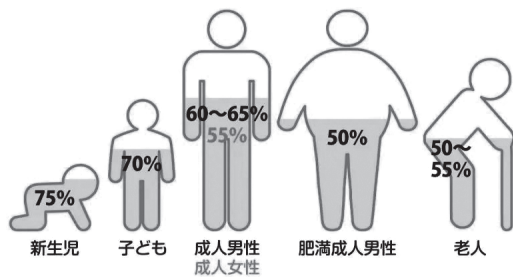
顧問理学療法士からの
ワンポイント
アドバイス:

頻繁に足がつるのは、糖尿病や腎臓病、脳梗塞など病気の前兆かも?!ともわれています。「ただ足がつっているだけ」と甘く見ず、健康状態に目を向け、合わせて防止策にも取り組んで過ごしましょう。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



年齢層別 体内水分量 比較図



《足がつる3つの主な原因》

- ①疲労 ②冷え ③水分不足

どれも簡単に予防する事が出来るものばかりですので、油断せずに過ごしましょう!!

nagomiプラスでの
取組みのご紹介



一工夫で誰もが
水分を摂りやすくする事が出来ます!!

「1日に水分を1,500ml以上飲みましょう」と言われてもなかなか飲めないのが本音だという方も少なくありません。それを改善する為の一工夫として、水の温度やコップを変える事で改善される方も多くいらっしゃいます。水自体に抵抗がある方は、他のお飲み物で水分補給する方もいらっしゃいますが、糖分やカフェイン過多、塩分とのバランスに注意が必要です。nagomiプラスでは水分補給を習慣付けるだけでなく、そのようなご要望にもお応え可能な環境を整えておりますので、通所時から正しい水分補給の習慣を持ってみてはいかがでしょうか?

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。

