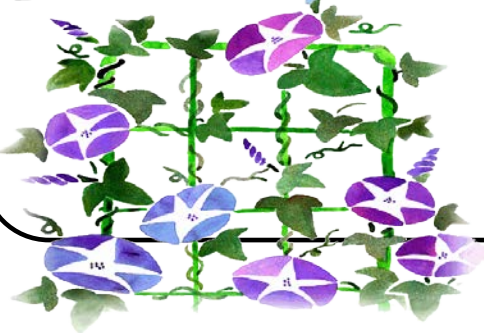


里だより ~240号~ 平成28年7月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【水分補給のコツをご存知ですか？】

梅雨の長雨が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしですか？さて、みなさんは成人が1日に必要な水分量をご存じですか。通常2000~2500ml(ペットボトル4~5本)と言われております。このうち、飲料水で摂る量は800ml~1300ml。のどが渴いたからと、水を一度にたくさん飲むのは上手な水分補給法ではありません。喉が潤っても、血液中には吸収されず排泄されてしまいます。

今月は、「脱水予防策」の1つとして水分補給のコツをご紹介します。



《上手に水分補給をするコツ》

①いつ飲むの？

人は、入浴の前後・寝起き・就寝中に汗をかきます。特に就寝中は、たくさん汗をかきます。目覚めにコップ1杯の水または、お茶を飲みましょう。

②どんなものを飲むの？

基本は「水」または「お茶」。ミネラルウォーターは、不足しがちなミネラルが補えるためお勧めです。運動等でたくさん汗をかいた時は、塩分・糖分が入っているスポーツ飲料が最適です。

③どのように飲むの？

「のどが渴いた～」と思った時には、すでに遅いと言われております。また、一気に飲みではなく、こまめに水分補給することが大切です。嚙むようにして飲むことが上手に水分補給するコツです。

☆☆上手に暮らし、楽しい夏にしましょう☆☆

