

脳楽習便り

今月のワンポイント 『脱水のリスク』と『水分補給のコツ』

高齢者は無自覚に脱水になりやすい

筋肉量が減る → 体内の水分量が少ない
 感覚が鈍くなる → 喉の渴きを感じにくい
 腎機能の低下 → 尿量が増える
 運動機能低下 → トイレが億劫に

水分控え

喉が渴いたら
既に脱水！！

血液
ドロドロ



危険



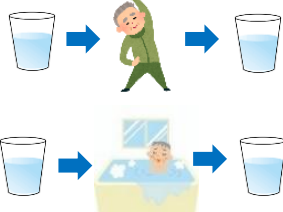
脳梗塞



心筋梗塞

水分補給のコツ

運動・入浴時は、
前・後に水分補給



外出時は、
飲物持参



1日の目標量
→ペットボトル活用



おやつで水分摂取



こまめに摂取する工夫
目盛付き容器 アラーム



利尿作用のある
飲物は控えめに！



今月の『脳楽習』 ～「ピラミッド計算」より

$$\begin{array}{r} 5 \\ \diagdown \quad \diagup \\ ? \quad 1 \\ \hline + \\ \hline \end{array} \quad ? =$$



～ 早口言葉 ～

きょう なまだら な ら なま がつお
京の生鰯 奈良生まな鰹

(繰り返 し 3回)

