



エン・メディカルケア

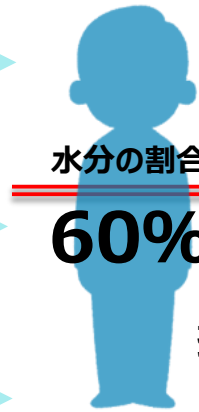
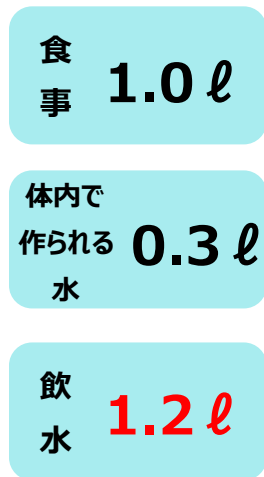
訪問看護リハビリステーション

エン・メディカルケア訪問看護リハビリステーション



からだと水の関係

1日の水分摂取量



1日の水分排出量

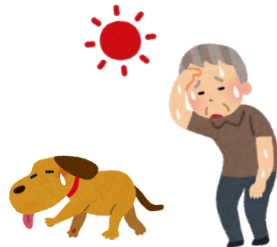
人間は1日2.5ℓの水が必要！

熱中症による救急搬送患者の約半数は65歳以上の高齢者です

水分不足は熱中症のリスクが高まります。

熱中症が疑われたら、なるべく早く体温を下げるのが大切です。

風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内に移動させ、衣服を脱がし濡れたタオルを当てたり扇風機で風を当てたりして冷やしましょう。



高齢者の1日に必要な水分は？

1日 1000ml ~ 1500ml

コップ約7杯分の水分補給が食事以外で必要です。



高齢者は喉の乾きを感じにくいです。特に夏は喉の乾きを訴えなくても、定期的に水分摂取の働きかけをしましょう。

水で得られる健康効果

代謝アップ

便秘改善

血流改善

リラックス効果

水を飲んで健康になろう！



お困りごとがございましたらお気軽にご相談ください！



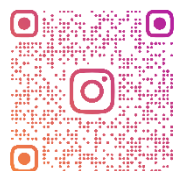
HPはこちら

訪問リハビリ、24h 緊急対応可！【事業所番号：1262890846】

エン・メディカルケア訪問看護リハビリステーション

TEL：047-369-6677 FAX：047-369-6675

営業時間：8:30~17:30（休日：土日祝日）



EN.MEDICAL_HOUKAN

Instagramもぜひ♪