

【今月のテーマ】

高齢者の脱水について

年々暑くなる夏！今年は節電も重なり、熱中症・脱水症がより危惧されています。
今回は高齢者の脱水症についてお話します。

高齢者が脱水になりやすい理由

- 体内の水分が不足しがち
→高齢者は体内の水分量が少ない
- 暑さに対する感覚機能が低下している
→加齢で暑さやのどの渇きに対する感覚が弱くなり、水分補給が十分にできていないことも
- 食事量の減少から全体の水分摂取量が減る
→飲み物だけではなく、食事からも水分は摂取しています



喉が渇いていなくても積極的な水分補給を！



1日 1.2L くらいを目安に！

- ・1時間にコップ1杯を目安にしましょう
- ・時間とメモ리가書いてある水のボトルなどを使うのもお勧めです
- ・汗をたくさんかいたときは塩分も補給を！
(疾患があるかたは医師の指示に従ってください)



脱水チェックリスト

~こんな方が周りにいたらすぐ対処を~

手足が冷たくなっている



手の甲をつまんで離したとき
皮膚がもとに戻るまで3秒以上時間がかかる

口の中・舌の乾燥やわきのしたの乾燥



爪をおして、色がピンクに戻るまで時間がかかる

これらの飲み物は水分補給にはおすすめできません



お酒類



カフェイン入りのもの



ジュース類

→水分補給は水、ノンカフェインのお茶類、
スポーツドリンク、経口補水液などにしましょう！

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが、管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください♪

