

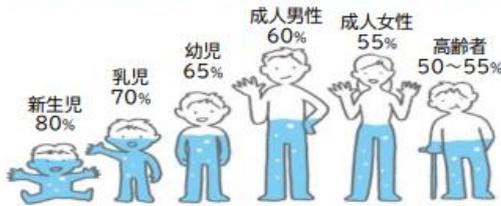


## エアコンの故障により大変ご迷惑をおかけしました。

デイケアセンター内のエアコン故障により、ご利用者様にご不便ご迷惑をおかけしました。謹んでお詫び申し上げます。  
現在は冷房設備が復旧し、引き続き温度・湿度に配慮した営業を行っております。  
また、ご不明点等ございましたらセンターまでご連絡下さい。

### 体の中の水分

水分は私達の体の半分以上を占めます。体温を調節したり、栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど、水分は生命を維持する大事な役割があります。



体の中で一番多く水分が含まれる場所は**筋肉**です。筋肉は水分の貯蔵庫になっています。

### 水分ってどのくらいとればいいの？

1日に必要とされる水分量は **2.5ℓ**



汗をほとんどかかなくても1日に**2~2.5ℓ**の水分が必要とされます。同じ量の水分を摂取するには、飲み物から**1~1.2ℓ**食べ物から**1ℓ**摂取する必要があります。

※腎臓病などで水分制限をされている場合は、かかりつけ医に相談してください。

### ポイント 水分補給のポイント

- ・食事は3食欠かさず。汁物も1日1~2杯とりいれる。
- ・一度に多く飲むよりも、少量をこまめに。コップ1杯の水を1日に8回を目安に。
- ・起床時、入浴の前後、運動の前後等、汗をかくタイミングで水分をとる。
- ・水分のむせが気になる方はとろみ、ゼリー等、個人に合った飲みやすい形態で。

図) 1日8回の目安 生活リズムに合わせて水分補給をしましょう!



### 感染症対策下における熱中症予防

マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくい

外出を控えることで暑さに徐々に慣れることが出来ず、体温をうまく調節できない

外出を控えることで筋肉量が減少している

感染症対策下では通常より熱中症へのリスクが高まります。より一層の水分補給を心掛けましょう!!

長谷川病院 R3.8月

作: 管理栄養士 央倉

## 水分補給ゼリー



8/23~8/28 脱水予防につながる取り組みとして栄養科特製の水分補給ゼリーをご提供させて頂きました。  
お茶ゼリー 5.5kcal/100ml  
フルーツゼリー 29kcal/100ml  
月曜日: ぶどう 火曜日: オレンジ  
水曜日: 柿(トウモロコシ) 木曜日: レモン  
金曜日: ピーチ 土曜日: マスカット



クラッシュしたゼリーを飲んで頂きました。

### 《編集後記》

コロナ感染症が全国的に猛威を振るっております。ワクチン接種がお済みの方も、引き続きマスク・手洗い・うがいにご協力ください。また、八街市でも感染者が増えているため、皆様のご協力のもと送迎やセンター内が密にならないよう配慮しております。(事務)

《お問合せ》 医療法人社団 誠和会 長谷川病院デイケアセンター



ご相談・ご不明点等ございましたら、気軽にお問合せ下さい。

〒289-1103 千葉県八街市八街に85  
TEL 043-440-8588 FAX 043-440-8560  
センター長: 下垣明 副センター長: 市原巳奈子