



青い鳥通信 7月号



青山訪問看護ステーション羽曳野

脱水予防！水分補給のコツ！



これからの季節・・・だけでなく、ご高齢の方は年中
 気をつけてほしい脱水症。
 熱中症の危険も潜む脱水症は、体に不可欠な水分や
 体液が不足した状態で、特に高齢者は水分を蓄えておく
 筋肉量が低下している上、喉の渇きや温度に対する感覚が
 弱くなりがちなので、脱水症を引き起こしやすいのです。
 脱水は症状が現れたときにはかなり進行しているケース
 が多いことから、症状がなくとも脱水に近づいている状態
 「かくれ脱水」の可能性もある為、常日頃、適切な補水が
 必要になってくるわけです



毎日行う脱水予防 ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

推奨されている1日の水分摂取量は1500ml
 200mlを1日6~8回くらいに分けて飲み、飲水だけの
 摂取が難しい場合は水分が多い野菜や果物を
 取り入れましょう！（きゅうり、トマト、レタス、スイカ、イチゴなど）
 それでも めまい・頭痛・吐き気 などの脱水の兆候が現れたら
 水分と塩分を摂取できる経口補水液を少しずつ飲みましょう。
 常備していない場合は自宅でも作る事が可能です。

水 500ml に砂糖 20g 塩 1.5g を入れてよくかき混ぜれば
 出来上がりです♪お好みでレモンを入れても



| 看護 空き状況 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後 13:00~17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

| リハビリ 空き状況 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | △ | △ | △ | △ | △ | × |
| 午後 13:00~17:00 | △ | △ | ○ | ○ | ○ | △ |

訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区
など。



ブログ 随時更新中！

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)
 ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：島貫久美子

