

水分不足に注意

一般的に体内の水分量が減ってくると「喉の渇き」という症状が出て、水分を補給しようとしみます。しかし高齢者を中心に、すぐに水分補給ができる自宅などにおいても、脱水症状になってしまう事例も多くあり、命を落としてしまうことも報告されています。なので、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をすることが大切です。



高齢者ほど脱水症状になりやすい

多くの方は喉が渇くと水分を補給するため、脱水症状になることはありませんが、高齢者は脱水症状になりやすい傾向にあります。原因としては次のことがあげられます。

- 喉の渇きが感じにくい
- トイレに行く回数を減らすために水分を控える
- 夏場にエアコンをつけない
- 体内の塩分調整機能が低下している



高齢になると、認知機能が衰えているため、喉の渇きを感じない方も多いようです。足腰などが痛く、トイレに行く回数を減らそうと意図的に水分量を減らしたり、「もったいない・無駄」という考えから夏場もエアコンを使わなかったりすることも注意が必要です。さらに、体内の水分や塩分の調整機能も低下してきているので、少し無理をしたただけで、体調をくずしてしまうことがあります。

「脱水を予防しよう」は裏面に!!

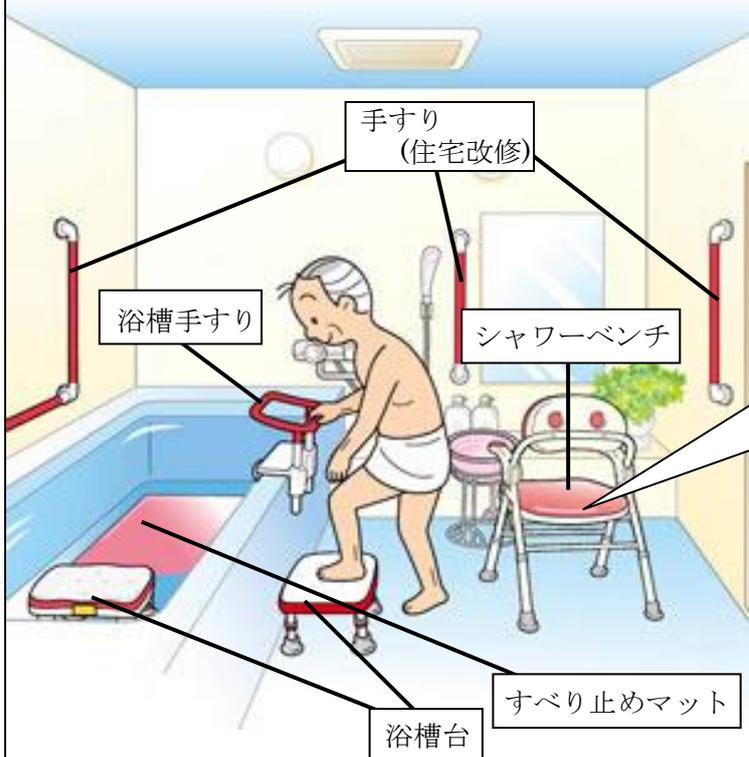
脱水を予防しよう

脱水は予防できる症状です。のどの渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。いつもよりコップ2杯分の水を多くとるように心がけるとともに、水分が不足しやすい寝る前後、スポーツの前後、入浴の前後、飲酒の後、には水分補給を意識しましょう。また、果物や野菜・汁物など水気を多く含む食品も水運補給におすすめです。さらには、加湿器などで部屋の湿度を保つのも脱水予防にととても効果的です。



脱水は十分予防できる症状です。あらかじめ必要な水分を摂取しておくことで、さまざまなリスクを減らすことができます。水分補給を十分に心がけ、脱水を予防しましょう。

入浴用具の一例



このほかにも、バスボードや、すのこなどもあります。

折りたたみシャワーベンチ IS/IU

体を洗う時や立ち座りの時の転倒防止に大活躍!!



片手で楽に折りたたむことが出来るので転倒リスクを軽減できます。

通常の購入価格

27,000円

介護認定を受けている方は1割負担にて購入できます。

2,700円

※制度等により 介護認定での購入が出来ない場合がございます。

福祉用具レンタルの
武美屋

大阪市住吉区荻田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498