

令和 7 年 7 月号

言語リハビリ ミカタ便り

■言語デイサービスミカタ市川

市川市堀之内3-18-25 047-710-2121

■指定管理者：船橋市北老人デイサービスセンター

船橋市三咲 7-24-1 047-440-1615

今月のワンポイント 『脱水のリスク』と『水分補給のコツ』

高齢者は無自覚に
脱水になりやすい

筋肉量が減る → 体内の水分量が少ない
感覚が鈍くなる → 喉の渴きを感じにくい
腎機能の低下 → 尿量が増える
運動機能低下 → トイレが億劫に

水分控え

喉が渴いたら
既に脱水！！

血液
ドロドロ



危険



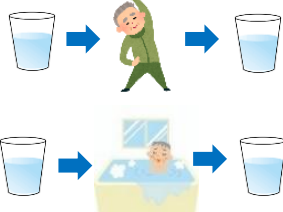
脳梗塞



心筋梗塞

水分補給のコツ

運動・入浴時は、
前・後に水分補給



1日の目標量
→ペットボトル活用



こまめに摂取する工夫
目盛付き容器 アラーム



外出時は、
飲物持参



おやつで水分摂取



利尿作用のある
飲物は控えめに！



今月の『脳楽習』 ～「ピラミッド計算」より

$$\begin{array}{r} 5 \\ ? \quad 1 \\ + \\ \hline \end{array} \quad ? =$$


～ 早口言葉 ～

きょう なまだら な ら なま がつお
京の生鰯 奈良生まな鰹

(繰り返 し 3回)

