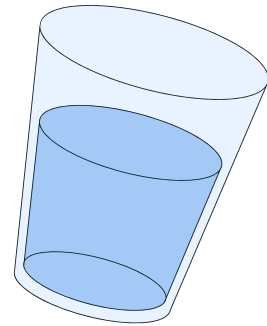


脱水予防

体に水分が必要なワケ

- 酸素と栄養素を体内に運搬します
- 尿と汗として老廃物を体外に排出します
- 発汗により体温を調整します



高齢者が脱水状態になりやすい3つの理由

1. 水分を貯めるタンク（筋肉）が少ない
2. 飲んだり食べたりする量が減っている
3. 喉が渴いているのに気がつきにくくなる

脱水対策には水分補給を ＜傾向補水液の作り方＞



【工夫】

- 砂糖をハチミツに変更
- レモン汁を垂らす

高齢者のための脱水チェックリスト

- ☐ 何となく元気がない
- ☐ 言葉数が少ない
- ☐ 食欲がなく食事量が減っている
- ☐ 尿の回数が少ない、色が濃い
- ☐ 便秘気味、便が硬い
- ☐ 唇や口の中が乾燥して（ネバネバ）している
- ☐ 手足が冷たい
- ☐ 脇の下が乾いている
- ☐ 微熱が続いている
- ☐ 血圧が低くなっている
- ☐ 脈拍が速くなっている
- ☐ 下の表面に亀裂があったり白く覆われている

おひさま寄りみち保健室

次回の開催は令和8年10月17日（土）10時～11時

誰もが立ち寄れる保健室を開催しています。健康や介護のことを気軽に相談してみませんか？

訪問看護ステーション太陽