



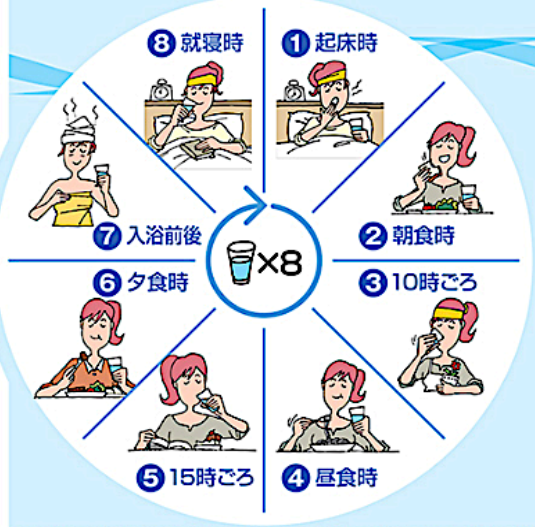
土砂降りの雨が続けておりますが、もうじき梅雨明けでしょうか。
カラッと晴れた夏空は待ち遠しいですが、気温の高い日が増えます。

体調を崩さないためにもこまめな水分補給を心がけましょう。脱水症予防には喉の渇きを感じる前に、水分を摂ることが大切です。お水をたくさん飲むのが大変な方は、ゼリーや汁物からも水分はとれます。

汗をかきやすい運動や入浴前後は特に意識して水分摂取を…

今回は一般的な水分補給の仕方をご紹介します。
持病やお薬の内容により、摂取量は変わることがあります。ご自身にあった水分摂取についてはグリーンのスタッフに相談してくださいね。

こまめな水分補給で脱水症を予防



①起床

就寝中はコップ1杯分の汗をかいています。1杯の水で体液の濃度を正常に戻しましょう。

②朝食

食前の水は胃腸を活性化する働きも。食事の水は栄養素の吸収をスムーズにします。

③10時

朝食と昼食の合間に。家事等の休憩を兼ねて。

④昼食

朝食同様、飲水により消化吸収がスムーズに。

⑤15時

おやつタイムに水分も。

⑥夕食

アルコールは脱水を引き起こすため控えめに。

⑦入浴前後

入浴前に1杯。入浴後にも1杯がオススメ。

⑧就寝時

就寝中の脱水は脳梗塞や心筋梗塞の原因になることも。寝る前の1杯を心がけて。

訪問スナップ♪



「玄関でお出迎え」(前橋・O様)

手芸名人のO様作品。
材料をお届けしてわずか2週間で完成。
お地蔵さんは玄関の素敵なインテリアとして佇んでおられました。
現在は夏の作品として金魚の木目込みパッチワークを製作中です。
完成が楽しみですぞね!



『手の運動頑張っています』(みどり・I様)
上：カラフルな鍋敷き。さっさか編んで指の運動中。
下：両肩を大きく動かす練習は担当の作業療法士と一緒に頑張っています。1年前は杖が必要でしたが、庭の山椒をとれるまで改善しました。日々の積み重ねの成果です。



「マイファームにて」

(前橋・T様)

今年もミニ畑でトマトとなす、ピーマンを育てています。美味しい夏野菜が収穫できそうですぞね♪

※ご本人の許可を得て掲載しています。

ご相談受付中！お気軽にお問い合わせください。
訪問看護ステーショングリーン
〒371-0221 前橋市樋越町 907
Tel: 027-212-9362 Fax: 027-212-9348 (担当: 石川)