

# ケアサポート通信

2023年



**水分摂取もとても大切です！**  
 水分の役割は多岐にわたりますが…  
 ・血液としての役割  
 ・体温調節  
 ・腎臓や尿との関係 などなど…  
**生命維持のためとても大切です！**



あけましておめでとうございます！  
 皆様が、自分らしく在宅生活できるよう本年もサポートさせて頂きます。どうぞよろしくお願いいたします。



**12月19日(月)**  
**クリスマスイベント・ハンドベルで遊ぼう♪が開催されました！**

ふかんじょうせつ  
 不感蒸泄といって一日、横になっているだけでも成人で900ml(皮膚から600ml・呼吸で300ml)の水分が失われます。(汗は含みません！)

65歳以上になると身体の水分量は**50%**ほどになります。そのため少しの水分が失われるだけで**脱水**になってしまいます！

年齢とも「口が乾いた」と感じにくくなります。



一回量・飲むタイミング…  
 一度にたくさん摂取しても吸収されず尿として排泄されてしまいますし、上記に記載したように寝ているだけでも水分が失われます！  
 「汗をかいていないから」「のどが渇いてないから」大丈夫ではなく…  
 口が乾く前に

**こまめに(最低コップ一杯)摂取しましょう！**  
 (心臓・腎臓・肝臓に異常がある方は例外です)



水分の必要性についてより詳しく知りたい場合は、スタッフに直接お尋ねください！

Instagram  
 始めました！  
 随時更新中です！  
 是非ご覧ください



## ご利用者様の紹介

末吉 静枝 様



美意識が高くいつもおしゃれな末吉さん！  
 ケアサポートにも度々、お花や飾りを持ってきてくださいます。これからもケアサポートで楽しく過ごしていきましょう。よろしくお願いいたします

スタッフ一同

**12月24日(土)**  
**おやつしゅ・松ぼっくりケーキを作ろうの様子**

