

令和 7 年 7 月号

言語リハビリ ミカタ便り

言語リハビリ ミカタ松戸

住所:松戸市小金原 6-2-4

電話:047-342-0575

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



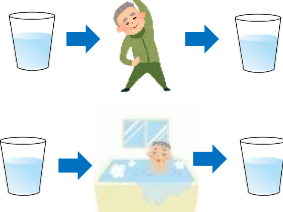
脳梗塞



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

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


～ 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)

