

## 今月のテーマ ～水分補給について～

身体にとって栄養と同様に大切なのが「水分」です。体に必要な水分は体液（血液、唾液、尿など）として蓄えられています。体液には身体の状態を維持する大切な役割があり、足りなくなると体調が悪くなります。

水分は排泄（尿・便）・汗の他に、息をするだけでも減っていきます。夏場は特に汗をかいて更に水分不足になりやすい時期です。減った水分を補うためには、飲み物や食べ物から必要な水分を摂る必要があります。

水分は一度にたくさん飲んでも排泄されてしまい蓄えられない為、水分不足の予防として、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。一般的に1日あたり1,200ml以上の水分を摂ることが望ましいとされています。多く感じるかもしれませんが、少しずつでも飲む習慣を身につけましょう。水分の多い食べ物を食べるのも良いでしょう。

特に睡眠中は、長時間水分を摂らない状態が続くので、就寝前と起床時には、水分を忘れずに摂るようにしましょう。

### あんな&こんなメッセージ

#### ほっとメッセージ

昔の苦勞なんか、  
忘れちゃう。

今が一番楽しいから

次回の MOTOMACHI カフェは9月5日(木)  
ホワイトハウスにて「高齢者の安全対策について」  
～家庭でできること～と題して、黒石警察署より  
講義をいただく予定です。  
皆様のご参加をお待ちしております。

#### 水分を多く含む食品

(100gあたりに含む水分量)

おかゆ	95.0g	
ゼリー	87.8g	
いちご	90.0g	
生レタス	95.9g	
きゅうり	95.4g	
スイカ	89.6g	
プリン	74.1g	

介護・認知症・障がい・その他…  
生活上のお悩みなど、お気軽にご相談下さい。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

社会福祉法人 緑風会

MOTOMACHI カフェ実行委員会事務局

44-6116 担当：齋藤かすみ 齋藤真樹子