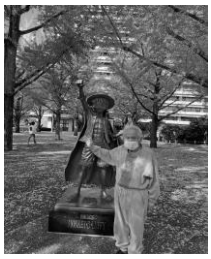
冬こそ！水分補給

寒さに染みる季節になると、昭和クリニックでは冬場の作業中に水分補給を忘れがちです。空気が乾燥すると、皮膚から水分が失われ、粘膜が乾いて発症しやすくなります。特に高齢者や子供、乳児は体内の水分が不足しやすく、脱水症状を起こすリスクがあります。喉が渇く前に、こまめに水分を補給することが予防の基本です。一日の目安は二リットル程度ですが、汗をかいたり、入浴前後や就寝前にコップ一杯の水を飲むなど、生活の中で意識して取り入れましょう。

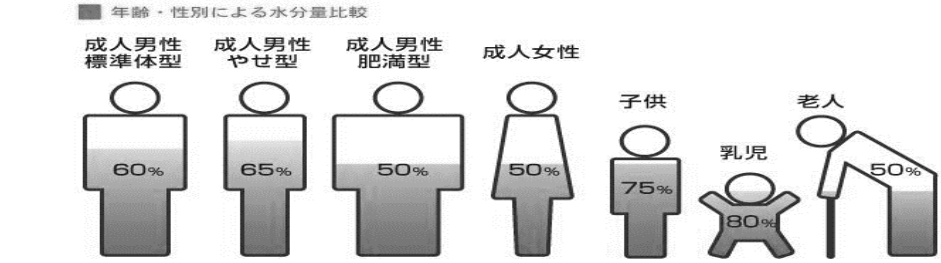


昭和クラブ通信

昭和97年12月号

『水分補給は若さを保つ秘訣です！』

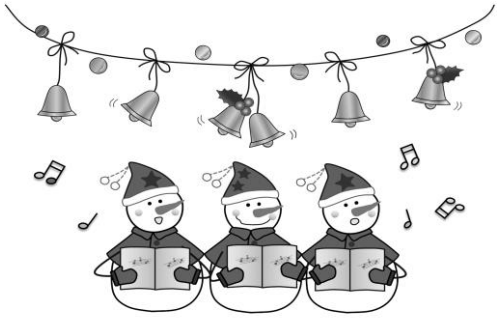
体重の約六十パーセントが水分で、十人十色ですが、成人の場合は六十～七十パーセントが水分と言われています。赤ちゃんや子供は七十～八十パーセントと、高い水分を保っています。年齢とともに体内の水分は減っていき、高齢者では五十パーセント以下になることもあります。細胞の中の水分が不足すると、細胞が縮んで血液の流れが悪くなり、細胞に酸素や栄養が届きにくくなります。その結果、疲れやすさや肌の乾燥、筋肉の減少などが起こりやすくなります。健康を保つためには、食事からの水分補給と、こまめな水分摂取を心がけることが大切です。



デイサービス昭和クラブ
住所：熊本市南区城南町下宮地429-1
電話：0964-27-5963
事業所番号【4390103028】
https://lifecareclub.info

SYOWACLUBKUMAMOTO

インスタグラム更新中！

今月の行事

～十二月二十二日～
クリスマス会