レクリエーション あれこれ

日々行っているレクリエーションの様子です

スプーンリレー

冬場も水分をしっかり摂ろう！

高齢者は、加齢により水分量が減少しているため、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。
寒い季節は喉も乾きにくいため、水分摂取を忘れがちになるので注意が必要です。１日に必要な水分摂取量は**年齢別必要量（ml）×体重（Kg）**で計算します。年齢別必要量は、56歳以上は**30ml**です。
例えば80歳で50kgの人の場合、30ml×50kg＝1500mlという計算になります。この中には食事に含まれる水分量もあるので、飲用分はそれを差し引いたものとなります。一般的な高齢者の食事に含まれる水分量は約600mlなので、**食事以外に900mlを意識して水分を摂る必要がある**のです。
飲むタイミングとしては、朝起きた直後・運動の前中後・入浴の前後・寝る前は必須で、それ以外に間食時など、自分で決めて飲めば忘れにくくなります。また、カフェインを含むコーヒーや緑茶は利尿作用がある為あまり適していません。水分摂取には水や麦茶などのカフェインを含まない飲み物を選ぶことも重要です。

今月のお誕生日

11月 1日 ○○ ○○ **様**　**11月5日** ○○ ○○○ **様**　**11月18日** ○○ ○○ **様**
11月21日 ○○ ○○ **様**　**11月25日** ○○ ○○ **様**　**11月28日** ○○ ○○ **様**