

栄養士による<第1回>栄養講座開催

熱中症・脱水予防について

テーマに沿って20～30分の講座を開催しました。

1日・午後利用の方を対象に参加の有無を確認すると、20人（全体の4割の方）から参加希望がありました。リハビリ時間などの調整と、密を避けるため10人の方に参加していただきました。



普段の水分摂取量を聞いてみると300～500mlと答える方が多く、最低でも1日1ℓは摂取するよう説明を受けると「全然飲んでいないね」「こんなに飲んだらトイレに困る」などの声がありました。

質疑応答

Q：どのように水分を取ったら脱水にならないか？

A：時間やタイミングを含め、回数を分けて少しずつ飲んでもらいたい。



参加後の感想

- ・ 普段聞けない内容だったのでとても良かった
- ・ 参加して良かった、機会があればまた参加したい

資料の内容が高齢者向けになっており、とても分かりやすかったです。

高齢者が脱水に陥りやすい要因

● 熱、嘔吐、下痢などによる水分喪失の機会が増える
● 腎機能の低下により、トイレに行く回数が増える
● 尿薬の影響 など

● 加齢に伴い体内の水分や水分を蓄える能力、代謝水が減る
● 喉の渇きを感じにくくなったり、舌燥などを避け、水分の摂取量が減る
● 食事が減る など

出る水 多

入る水 少

バランスが崩れる
脱水へ



ご利用者の皆様がおおいしく食べて元気に過ごすための手助けとなるような情報をお伝えしていきます。
これまで「栄養」にあまり関心がなかった方もこの講座が自身の食生活について考えるきっかけになると幸いです。

管理栄養士



ご好評につき8月も熱中症・脱水予防の講座を開催。
9月以降も季節に合ったテーマで開催予定です。