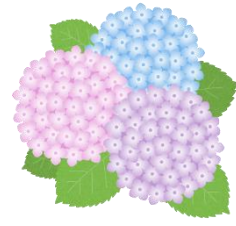


脱水 について



高齢者は脱水になりやすいと言われています。

これから暖かくなりますので、

こまめに水分補給し脱水予防に努めましょう。

特に 1.リハビリや体操など身体を動かしたあと

2.朝やお昼寝など起きた時

3.お風呂のあと

4.気温が高い時

5.下痢や嘔吐などの症状があった時

以上の5点では

多めの水分補給を心がけましょう。

脱水症
予防

