



リハ♥うさ便り

—春夏号—



チェック1 隠れ脱水に繋がる生活

- この1年間で脱水・熱中症と診断された。
- 利尿剤を服用している。
- 一人暮らしをしている。
- 気密性の高い家に住んでいる。
- 暑くても節電の為エアコンの使用を控えている。

隠れ脱水

さあ、チェックしてみよう！

各チェックに進んで頂き、チェック3でひとつでも該当したら、脱水症が疑われます。

チェック2 脱水症に繋がる出来事

- 暑い日が続いている。
- 下痢や嘔吐、大量の発汗を繰り返す。
- 最近風邪をひいた。
- 最近、大きな怪我や手術をした。
- 生活環境が変わった。

マイペットボトル推進運動！！

ここ重要 ★ まとめ



お好きな飲み物をお持ち頂き、こまめに水分補給をお願いします(例：水、麦茶、スポーツドリンク)

1日の水分補給量 1.5～2リットル

1度にたくさん飲むのではなく分散する

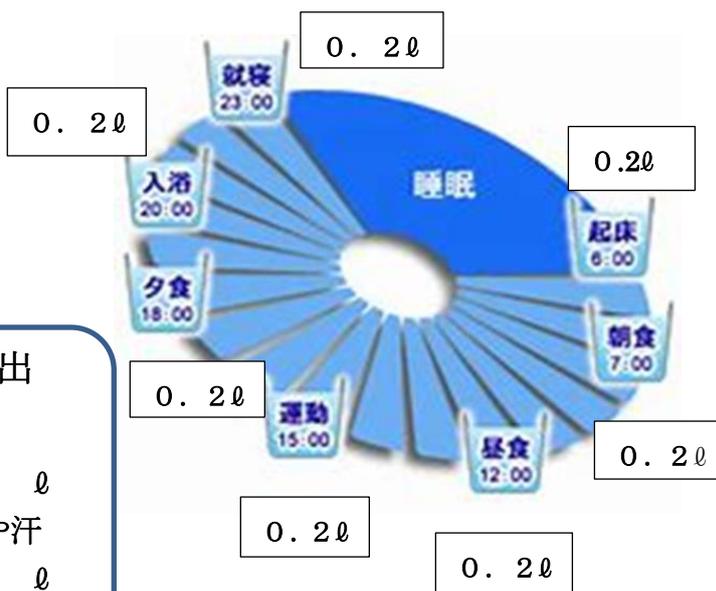
1日に必要な水分量を摂取出来ない人が多い

毎日一定のお水を飲んで健康を目指しましょう。

チェック3 脱水を疑う身体状況

- 食欲減
- 尿の回数、量が減った。
- 尿の色が濃くなった。
- 便秘が、続いている。
- 微熱が続いている。
- 元気がなく居眠りが多くなる。
- 口の中や唇が渴いている。
- 汗をかかず、皮膚や脇の下が乾燥している。
- 指の先が青白く冷たい。
- 頭痛や筋肉痛を訴えている。

1日の水分補給 スケジュール例



水分摂取

食事	0.7 ℓ
体内で作られる水	0.3 ℓ
飲み水	1.5 ℓ
合計	2.5 ℓ



水分排出

尿便	1.6 ℓ
呼気や汗	0.9 ℓ
合計	2.5 ℓ

体内の水分は身体全体の 70%

1. 4ℓ+外出時や合間にちょこちょこ飲む事で、2ℓ程度の飲水を補給しましょう。



かくれ脱水になっていませんか？

引き起こす3つの要因

● 環境

- ・ 高温
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急激な気温上昇



季節の変わり目等
気温差に体が慣れていない

● からだ

- ・ 下痢や便秘
- ・ 食事バランス
- ・ 偏った食事
- ・ 糖尿
- ・ 精神疾患
- ・ 二日酔い
- ・ 寝不足

● 行動

- ・ 水分補給が出来ていない状況
- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業



かくれ脱水ってなに？

脱水は症状が出にくいのが特徴。

本人や周囲が気付かず水分補給が足りていない状態



本格的な水分補給を行わないと一気に症状が進みます。



かおりん・ナースのつ♥ぶ♥や♥き

「足が攣る原因」

水分不足、筋肉の疲れ、冷え、栄養不足等

攣りの処方箋

- 1、水分補給をこまめにする。
- 2、下半身の筋肉を鍛え血流をアップ
- 3、血液の循環を促す食材を摂る。
ニンニク、玉ねぎ、青魚、乾燥させたショウガ等。



良く冷えた朝方
イタタタと
こむら返り。

夜寝る前、常温での
コップ1杯の水分
補給はこむら返りに
効果的です。

T氏の一言

春から夏に向かうこの時期、様々な花が見頃です。ツツジ、アヤメ、かきつばた。



「花が咲いたのを見て今年ひとりで咲いたと思っ
てはいけない。過ぎた日に蒔かれた種が今日咲いた花の
因になっている事をしりなさい。」

花は自分の力だけでその日に咲いたのではありません。
日光や水、土の助けを得て美しい花を咲かせます。
すべては繋がっています。

良い結果も悪い結果も日々の行いによって生まれるの
でしょうか？

期間限定



ダバダ店長よりお知らせ

アイスコーヒー始めました！



初夏の陽気かとも思えるような日差しの強さと
蒸し暑さを感じる日が増えてきましたね。
ご利用者様からのご要望にお答えし、この度
アイスコーヒーを提供させていただきます。
ご希望される方はお気軽にお申しつけ下さい。

リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

