栄養だより Vol.14

2023年8月18日発行

高齢者の水分補給について

水分の役割

1、　老廃物を体の外に出す
2、　栄養や酸素を運んで体全体に巡らせる
3、　体温を調整する

熱中症予防にも
こまめな水分補給が大切！

1日の必要量

食事の他に1.0L～1.5Lの飲水が目安とされています。
1日かけてこまめに摂りましょう。
これより多くても少なくても体に不調をきたすため注意が必要です。

水の過剰摂取は
水中毒に繋がります

水分補給のタイミングの目安

水分補給のPOINT

- 高齢者は喉の渇きに気付きづらいので、こちらから声をかけることが大切です。
- また、その方に適した形状（トロミやゼリー）で提供することも気にかけましょう。
- ジュースばかり飲むのは、肥満や虫歯に繋がるので注意してください。
- コーヒーやアルコールには利尿作用があるため、水分補給には適していません。