

褥瘡委員会

栄養だより

脱水症について

どうして高齢者は脱水症が起こりやすいの？



- ① 成人期と比べて体内の水分割合が少ない
- ② 喉の渇きが感じにくくなり、自発的な水分摂取量低下する
- ③ 温度に対する反応が低下し、対応しにくくなる



水分補給のポイント

- 口渇感に頼らず、「こまめに」飲みましょう。
- カフェインを含むコーヒーや緑茶は控えめに、ほうじ茶や麦茶を選びましょう。
- 飲みやすいコップ・とろみで提供しましょう。



夏バテで
食欲がないときは...

- ・ 味噌汁 1 杯だけでも飲みましょう。
(塩分も補給できます！)
- ・ プリンやゼリー、アイス、ヨーグルトなど
食べやすい味や形態を選びましょう。

～栄養部での取り組み紹介～

お茶ゼリーの活用

水分とナトリウム・カリウムを補給できます。
甘味があり、食べやすい味です。

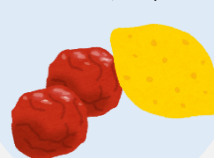


夏メニューで食欲増進

水分豊富な果物



酸味



香味野菜

