

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

8月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	24(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	10(金)・31(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	8(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	13(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	20(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

上手に水分をとみましょう

脱水症にならないために大切なのは、日ごろから水分をこまめにとることです。高齢者はのどの渇きを感じにくかったり、トイレに行きたがらないなどの理由から水分補給を積極的に行わない傾向があります。

一日で失われる水分量は高齢者で約 2500ml。体内の水分量のバランスを保つためには、失った分をとらないといけません。そのため、一般的に高齢者は食事以外で1日 1000~1500mlの水分摂取が必要です。

一度に 1000~1500ml の水分をとるのではなく、体の状態に合わせて、回数を分けて摂取するようにしましょう。

水分補給のタイミング目安

