

オレンジあい



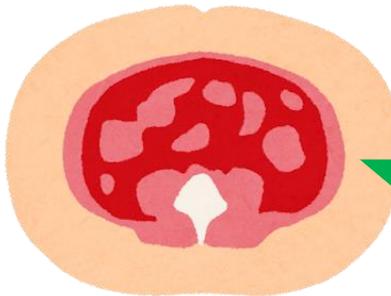
脱水症
予防

今回は「脱水」と「認知症」

についてご紹介します！



人の体の半分は「水分」と言われています。
加齢により、体の水分をため込む場所が減るそうです。



脂肪は水分を
ためにくい

「お腹の輪切りだよ
脂肪に囲まれてるよ～」



筋肉は水分を
貯めることが
できる！



「筋肉がないとカラカウ
だよ」



脱水が原因で、認知症状がみ
られることもあります。

また、認知症の方は季節感がわかりにく
くなりますので「外は暑いから水分飲ん
でね」と声をかけてあげてください。



「水分を飲む」ということが理解できない
ときは直接渡してあげてくださいね。



〈 脳トレタイム 〉



う キ 豚 子 肉
焼 食 定 な ム 重

左の9文字から
「スタミナがつく料理」
3つさがしてね！