

生活支援コーディネーターだより ～水分量は足りていますか？～

問 プラチナ社会政策課 プラチナ社会政策係
☎ 85-7056 F 92-7184

脱水症が起こりにくい体をつくるために、食事による水分補給に加え、下記のタイミングで「1日8回」を目安に水分補給を行いましょう。1回に150ml、1日に1.2～1.5Lを目指しましょう。のどの渇きがなくても補給することが大切です。食事量が減っている人は特にしっかりと補給するようにしましょう。



— 豆知識 —

脱水症の原因は高温・多湿だけではありません。風邪やインフルエンザなどの感染症や下痢・嘔吐などでも起こるため、1年を通して水分補給を行うことが大切です。

シニアはもとも脱水傾向にあるので、こまめな水分補給が必要です。薬の服用と同じように、時間を決めて1日8回を目安に水分補給をしてください。

ある調査では、自立した生活を送っている65歳以上の人の約2割が、自覚症状のない「隠れ脱水」だったという結果が出ています。のどの渇きを感じていなくても、季節を問わず脱水症は起こります。1年を通して、適切な水分補給を習慣にしましょう。

「お墓の引越し」「お墓じまい」無料相談

現代では生活のスタイルの多様化で、ご先祖様をお守りする形も変化しています。私達は無理のない「新しいお墓のかたち」をサポートします。

こんなお悩み、ありませんか？

- ふるさとのお墓が遠くてお参りに行けない
- 義理の両親と実家、両方のお墓をみないといけない
- 先祖様のお骨はどうしたらいいんだろう？
- 跡継ぎがないけど、お墓はどうしたらいいんだろうか…

そんな時は、お墓の引越しという選択肢を！

— お墓の引越しはケースごとに異なります。まずはお気軽にご相談ください。 —

初めての方もお気軽にお問合せ・ご相談ください。

☎ 0120-84-7711

●墓地経営許可/60公営第693号(昭和61年2月) ●事業主体/(公)太宰府メモリアルパーク ●地区画数/14,000

〒818-0134 太宰府市大佐野字野口807-128 営業時間/9:00～18:00 ※定休日/毎週水曜日(お参りはできません) [太宰府メモリアルパーク 検索]

有料広告

ココ

鳥橋アクトレイト

九州自動車道

鳥橋JCT

7アクトレイトから車で約25分