



友の家 だより

第 270 号 2020 年 8 月

特定非営利活動法人

福祉発信基地友の家

〒451-0054

名古屋市西区南堀越 2-3-1

TEL 052(523)8202



tomonoya@npo-tomonoie.org

友の家ブログ

で検索

脱水注意

突然ですが、手の甲を指先でつまんでみてください。
つまんだ部分の皮膚の戻りが遅ければ・・・脱水症かもしれません！？

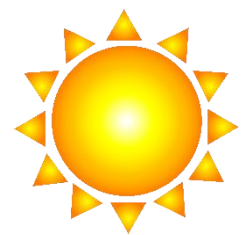
人間が1日に必要な水分は個人差が、ありますが1500ccぐらいなので



- 起きて、コップ一杯の水
- 朝食に含まれる水分と飲み物
- 10時のお茶の時間
- 昼食に含まれる水分と飲み物
- 3時のお茶の時間
- 夕食に含まれる水分と飲み物

このように水分摂取できれば脱水になりづらくなります。

喉の渇きが出る前に健康のために進んで水分摂取しましょう



友の家は何をしているの？



ずっと家で過ごしていましたが
外出しても良くなってきたので
支援でお食事に行ってきました。
感染に注意して楽しみます。