



# まちの保健室 ニュース 脱水予防

令和3年度第2号  
令和3年8月15日発行  
発行人  
公益社団法人茨城県看護協会  
会長 白川洋子

## 私たちが生きていくために欠かせない「水」

栄養や酸素の運搬、体に不要なゴミの排出、体温調節など、人の生命活動を保持する重要な役割を担っています。体の水が不足すると、健康に悪影響を及ぼします。特に高齢の方などは、水分不足を感じずらくなっています。



**夜間のトイレが大変だからと  
制限されている方は注意！！！！**

のどが渴いたと感じたら、体は渴き始めています。

のどが渴く前にこまめに水分を補給を。

30分に1回、コップ1杯(180~200mL)程度が目安です。

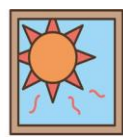
※水分制限を医師から指示されている方は指示に従ってください。

目覚めの一杯・寝る前に一杯



## 水分ってどのくらい飲めばいいの？

水分量の基準値は定められていませんが、尿や便・汗などで出る分を考えると、水分補給として「水」「お茶」「麦茶」「スポーツ飲料」「経口補水液」「味噌汁」「スイカ」などを組み合わせ1日1.5リットルの水分は取りたいものです



家の中でも、熱中症は起こります。  
こまめに水分補給と冷房管理を♡

無料です♡  
※通話料はご負担ください

身体やこころの悩みは「なやみなし」へ

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



## 参加者募集

# 日本列島縦断の旅

# Y・Yウォーキング

## バーチャルウォーキングに参加しませんか。

※バーチャルとは「仮想」「疑似」「実体を伴わない」という意味です。集団でのウォーキングは行いません。

皆さんは朝起きてから、夜寝るまでにどのくらい、歩いていますか？掃除や洗濯、買い物・・・ウォーキングをしていなくても以外と歩いているのではないのでしょうか。その日々の歩数を合わせるともしかすると何百kmと歩いているかもしれません。今回、水戸街道の起点、備前堀から東海道五十三次の終点、京都三条大橋までを歩くバーチャルウォーキングを計画しました。あなたにあった歩き方で日本列島縦断の旅にチャレンジしてみませんか？

- 期間：令和3年9月から令和4年3月
- 募集人員：60歳以上の方50名 ただし下記の講習会に参加できる方
- 参加費用：無料
- 参加特典：万歩計・記録用紙・協力企業からの記念品等

### 1) 第1回講習会

日時：令和3年9月21日（火） 10時00分から12時00分

会場：アダストリアみとアリーナ

内容：講話：正しい歩き方及び体力測定（公益社団茨城県理学療法士会）  
栄養について（公益社団法人茨城県栄養士会）

※ 第2回講習会を令和4年3月下旬に予定しています。

申込された方には 詳細なご案内をいたします。

参加希望の方は 9/8（水）までに看護協会迄直接お持ちいただくか  
下記FAX等でお申し込みください。 電話の場合は221 - 6900へ。

主催：公益社団法人茨城県看護協会 共催：公益社団法人茨城県理学療法士会  
協力：公益社団法人茨城県栄養士会 水戸市東町2丁目町内会（株）ヤクルト（株）東洋羽毛・（株）大塚製薬

.....切り取り線.....

FAX送信票（申込票） 9/8（水）までに  
直接お持ちいただくか FAX：029-226-0493に送信にて申込下さい。

※氏名（ふりがな）

※住所 水戸市

※生年月日 年 月 日（歳）

※連絡先 ☎：

FAX：



メールアドレス



この情報についてはこの企画以外には使用いたしません。

※は必ずご記入ください