

こんにちは！あわーず立川です。

暑さが日ごとに増してまいりましたが、いかかがお過ごしですか。
今月号は日常的な脱水予防対策についてお伝えします。

日常的な脱水予防対策について

こまめな
水分補給を！

1日の飲水療目安
は1000～1500ml

- ・起床直後
 - ・食事の前後
 - ・外出前・帰宅直後
 - ・就寝前
- 外出時にも飲み物
を持参する

汗、尿、便などで排出される
水分量は1日2500mlと言われて
います。食事から摂取できる
水分量が1000mlなので1日
1000ml～1500mlの飲料水
は確保する必要があります。

水分だけでなく電解質も栄養補給も重要！

水分だけでなく電解質補給を行
うことが脱水予防には重要です。
また、高齢者にはゼリータイプ
の飲料やや水分補給と合わせて
カロリーなどの栄養補給まで
できる商品を活用することが、
おススメです。



医療総務スタッフ新入職員紹介



名前 : 田所 由美子
出身 : 東京都
誕生日 : 9月12日乙女座
趣味 : ドライブ



これまでの経験・得意分野
国立村山医療センターや
介護老人保健施設などの
事務経験があります。

あわーず立川での抱負

あわーず立川を利用して良かったと思って頂けるように立川スタッフの皆様とともに力を合わせて頑張ります！！



あわーず 豊京

訪問看護リハビリステーション

〒190-0034
東京都立川市西砂町1-16-19 2-C
事業所番号：1363090166

まずはお気軽にお問合せください★

TEL 050-6865-7755

FAX 042-520-6157

あわーずが選ばれる6つのpoint★

- ① 365日24時間体制
- ② 多彩な訪問リハビリが可能。理学・作業療法士、言語聴覚士、看護師もリハビリ対応可
(嚥下、発語、認知機能、巧緻動作のアプローチも可能)
- ③ 精神科看護、特化したリハビリや 就業支援可能
- ④ 終末期における質の高い看護の提供
(湯灌・エンゼルケア・グリーフケア等)
- ⑤ 休日料金・交通費無料
- ⑥ 自費による外出支援可能

《幅広いエリアに対応》事業所 立川市
(昭島市、武蔵村山市、東大和市、瑞穂町、福生市、羽村市、国分寺市、国立市)