



夏場の脱水症を事前に対策!

気温が高くなり暑くなってくると汗をかく分、
これまでより一層水分補給をしていかなければなりません。
時間を決めてこまめに水分をとり、脱水を事前に防ぎましょう。

水分補給のタイミング

起床時に



朝食時に



10時に



昼食時に



間食時に



夕食時に



入浴前後に



就寝時に



但し、水分補給をしなければと大量の水を一度に摂取すると、
かえって体内の電解質バランスを崩し、体調不良を起こしてしまいます。
ですので汗をかいた時に失われるナトリウム(塩分)も程よく補給しましょう。

水分補給と電解質バランスに配慮した ゼリー飲料のご案内



クリニコ アクトウォーター

就寝前や起床後など
様々なシーンでの
水分補給に

ひねって簡単に
開けられる
扱いやすい容器

程よい塩味と
爽やかな
ライチ風味

〇1袋300gあたり
カリウム234mg+食塩相当量0.70g(ナトリウム276mg)+水分291g

エニータイム介護株式会社

TEL:0965-31-1125

熊本県八代市萩原町1丁目3-30

<http://www.any-time.co.jp>

