

総合東京病院 訪問・通所リハビリ通信

12月号 クリスマス・脱水

<サンタクロースの由来>

サンタクロースは、カトリック教会司教・セントニコラスが由来とされています。

セントニコラスは、貧困に苦しむ人や子供たちのために、家の煙突から金貨を投げ入れ、その金貨が暖炉脇に干してあった靴下の中に入ったことから、サンタクロースは靴下にプレゼントを入れてくれる、と言われるようになりました。



<脱水>

私たちは普通に過ごしていても汗や尿、呼気などで1日に1,500~2,500mlの体液を失っており、さらに体温によって皮膚で蒸発する水分も含めると、実に多くの水分が失われています。

脱水を防ぐ給水タイミング

- ・**就寝前** 就寝中は、長くて6~7時間水分を摂取しない状況が続きます。
- ・**起床時** 寝ている間も室内の乾燥、呼気や皮膚からの放熱によって失われる水分が多くなります。
- ・**入浴前後** 入浴時には多くの汗とともに多量の水分が失われています。
- ・**運動前後** 運動時、汗をかくことで熱を放出し、体温調節を行っています。

1日に必要な水分摂取量は2.5リットルとされています。

元気に冬を過ごすために必要な水分補給を見直してみましょう

12月31日~1月3日は年末年始のため、お休みさせていただきます。

現在のサービスの空き

NEW 10月より1~2時間の通所リハビリが開始

1~2 通所リハ	月	火	水	木	金	土
《午前》 10:00~11:00	○	○	○	○	○	○
《午後》 14:30~15:30	○	○	○	○	○	○

3~4 通所リハ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	△	×	△	△	△	△
《午後》 13:00~17:00	△	○	△	△	△	△

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL: 03-3387-8738 (直通)

FAX: 03-3387-5611

責任者: 北地 雄 作成者: 武田 豪史

通所リハビリテーション

TEL: 03-3387-5238 (直通)

FAX: 03-3387-5464

責任者: 阿部 美紗子