




## 脱水症は 何よりも、予防が有効です。

1. 屋内でも、軽い体操や運動を行い、筋肉の量を維持する。 
2. 時間や生活動作によって、定期的に水分摂取のタイミングを決めて行う。

特に、朝起床時・食事前・入浴後・運動の最中や運動後・晩酌後などは水分の摂取が必要です。

3. 食事でも水分を摂取出来ます。味噌汁や水分を多く含むフルーツや野菜、ゼリーや水ようかんなどを食べる事で水分が摂取出来ます。梅干しやきゅうりの浅漬けなどで塩分の摂取が必要です

4. カフェインのない麦茶や経口補水液などで水分を摂取しましょう。  
5. 部屋の温度と湿度、換気をコントロールし、夏だけでなく、冬も快適に過ごす。