



ケアマネジャーのお仕事サポート

テーマ

「適切なケアマネジメント手法」実践研修での「あるある」 ～水分の摂取支援②～

「水をしっかり摂って」と管理して健康維持を支援しましょう。

お茶の飲み過ぎに注意!!以前は「カフェインには利尿作用があるので、お茶で水分補給するのは良くない」とされてきましたが、実はお茶にも水分補給の効果は期待できます。しかし右記のよう
なリスクがありますので水分補給のメインは「水」がおすすめです。

- 1 尿路結石のリスクが高まる
- 2 睡眠の質が落ちてしまう
- 3 歯の着色原因になる
- 4 鉄の吸収を阻害する
- 5 体を冷やす作用がある

カフェインが気になる人は、下記のような**ノンカフェインのお茶**を選びましょう。

● 麦茶 ● 黒豆茶 ● そば茶 ● ごぼう茶 ● ルイボスティー



※はとむぎ茶もノンカフェインですが、利尿作用があるため水分補給には不向きです。

お茶やジュースから切り替える時のコツ

日ごろからお茶やジュースを中心に水分補給していた方が急に水に切り替えると、少し味気なく感じられるかもしれません。そのような場合には、レモンやライムなどで水に香りをつけて飲みやすくするのもオススメです。



余談

Q 実践研修中、受講者から「味噌汁の量を量るのはどうしたよいですか」との質問。

A 味噌汁を入れる容器に水を入れて測ればよいです。

