

# ありよしセミナー

## No.4 認知症改善に水分摂取！

脳は70%から80%が水分で、脳細胞は水の中でプクプク浮いている状態です。だからこそ、水分の補給は身体や脳全体にとって、とても重要なのです。認知症患者の多くは、水分摂取が足りないといわれています。

ご自身の体重(kg)に対して×30が一日の水分量の目安。例えば、60kgだったら1800mlの水分が必要です。

### ～POINT～

■不純物の少ない常温の水500ml程度を、2時間ぐらいかけて摂取することを勧めます。お茶より水で、

人体に水分が足りないと、脳内で何が起きているかわかりますか？

また、全身の細胞を意識される場合は、振動数の高い水がよろしい▶専門的になるので興味のある方はありよしにご一報ください。

■食材で水分摂取という方法では、野菜で水分を摂るのもいいでしょう。

脱水症状の状態を確認するには？

- ・軽度…皮膚の乾燥や唇のカサカサ。
- ・中度…トイレに行く回数少ないなど、排尿の量。
- ・重度…体が痙攣し、意識を失う。

水分摂取がいかに大事か！健常者も気にかけてみてくださいね。



認知症改善講師 ありよし えり

LINE@ :@eri39で検索

☎080-3138-1346

AGORA読者特典 無料カウンセリング30分

ショートメールもしくはLINE@にカウンセリング

希望と書いて、連絡お待ちしております。限定3名のみ