

高齢者～我慢は禁物です～

①水分と食事をしっかりとる

トイレに行く回数を減らすために水分や食事を控えがち。水分不足は疲れやすい、頭痛、便秘等がおきやすくなります。しっかりとることが大切。



②飲み込みにくさがある方は

→温めたり、スープに浸して食べやすく。
→食欲がない時はゼリー飲料などを。

