

こまめな水分補給を心がけましょう。



高齢者は、脱水状態になりやすい体です。
周囲の方は、常に観察してあげることが大切になります。
汗をかいていなくても、
こまめな水分補給を心がけてください。

教えて!「かくれ脱水」委員会

委員 秋山正子

株式会社 ケアーズ 白十字訪問看護ステーション
暮らしの保健室 室長 認定NPO マギーズ東京 センター長

詳しい活動は公式サイトのかくれ脱水 JOURNAL をご覧ください。

[かくれ脱水](#) www.kakuredassui.jp

STOP熱中症



教えて!
「かくれ脱水」委員会

<協力企業/団体>



株式会社大塚製薬工場



西川株式会社



株式会社モンベル



NPO法人 日本アロハ協会



NPO法人 日本医師ジョギング連盟



NPO法人 日本トレッキング協会



公益財団法人 日本ライフセービング協会