

『なぜ水を飲むだけで「認知症」が改善するのか』

認知症は脳の脱水状態？

『なぜ水を飲むだけで「認知症」が改善するのか 1日1.5ℓの水分補給が命を救う』は、認知症を予防するために「水を飲む」ことを推奨しているビジネス書です。

「認知症：脳の脱水状態」

「多くの介護サービスでは元気にすることを目的にしている」

「加齢による体の衰えの原因は水分不足」

など、衰えを水分不足とし、衰えを改善していくために必要な知識を教えてください。

介護されたくないお年寄りや親の介護ができない団塊J r 世代に読んで欲しいです。

「筋肉：脂肪の2～2.5倍の水分量を保持できる」

「むくみの原因：筋肉量が少ないと水分不足になりやすいため」

「太っている＝水分をキープしやすい筋肉より脂肪のほうが多い」

などを通して、「水を飲む」ことの大切さが学べます。

特に「水分を保持するには十分な筋肉量が必要」と、筋トレの重要性を改めて理解できました。

ただ「水を飲む」だけと思われそうですが、症例・効能・具体的なやり方を知らないと、実際に「水を飲む」ことすらできません。

お年寄りはこのどの渴きを感じる感覚が鈍くなっているのです。飲みませんし、親に飲ませようとしても相手が嫌がって飲まないからです。

まずは正しい知識を仕入れてから実行していきましょう。

前山 貴茂さんの Facebook より

[※原文ママ]