

「日本から寝たきりをなくす」

と、全国で日本最大 200 カ所以上のリハビリ施設を展開するてっちゃんこと山下 哲司さん。

ご自身も自立支援介護学の研究者だ。

何年か前に、飲みながらお話を聞いた。

「いそさん、うちの全国の施設で数多くの症例報告があるんです。水を飲むと認知症の多くが改善されていきます」

歳をとってくると水分不足に陥っても自覚がない。

「水分とると夜中のおしっこを不安がる人が多いですが、逆です。きちんと水分とると行かなくて良くなるんです」

今回出版された本では、医学的なエビデンスも含めて身近な症例も掲載されている。

利尿作用があったり、アルコールを分解するのに体内の水分を使うので、お酒飲む人は特に水分補給が大切。

磯部 敏弘さんの Facebook より

[※原文ママ]