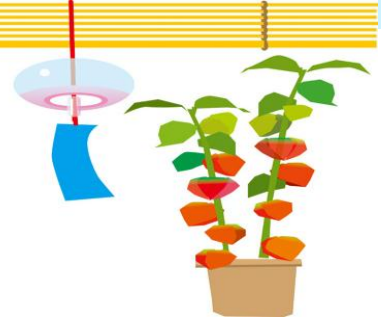


メディアケア・くればり

めっきり暑くなってまいりました。冷たい物が美味しい季節ですね。ですが、暑さで体力を消耗しているこの時期、冷たい物ばかり摂っていると夏バテの一因ともなります。だからと言って水分を摂らないととっても大変なことにもなりかねません。そこで今回は正しい水分補給についてご紹介します。

水は体内でとても重要な働きをしています

- ・栄養素、酸素、ホルモンなどを全身に運ぶ
- ・老廃物を運搬し、体外に排泄するのを助ける
- ・体温を調節する



1日に1ℓ～1.3ℓ位の水分を6～8回に分けて

補給した水分が多すぎると胃腸に負担をかけ、消化不良をおこしてしまうので、コップ1杯くらいをちよくちよく飲むようにしましょう。起床時・入浴前後・就寝前に補給する習慣をつけるとよいそうです。また、大量の汗をかいたり発熱・下痢・嘔吐など体調を崩したときは、意識して普段より多めの回数での水分補給を心がけましょう。



普段はお茶やお水で発汗時はスポーツドリンクなど

冷たい飲み物は胃腸の働きを低下させますので、5～15℃くらいの温度にして補給するとよいとされています。普段は冷たすぎないお茶やお水で補給しましょう。また、大量の汗をかいた時はミネラルの補給も大切ですが、ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれていますので飲み過ぎないように注意が必要です。アルコールは利尿作用がありますので、飲んだ以上の水分を排出してしまい、逆に脱水をおこしますので注意しましょう。



今後の行事予定



7月誕生会&七夕会 7月10日(水)

8月誕生会&納涼祭 8月21日(水)

午前10時～ 7階フロアーにて
ご家族様のご参加をお待ちしております！