

はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 Tel03-3856-6511



水は百薬の長 ～水分補給で元気補給を～

暑い季節になってきました。この時期には、水分を摂る機会が増えると思いますが、意識して『水』を飲むことが大切です。

私たちの体の約60%は、水分でできています。『水』とは私たちの生活にとって必要不可欠なものです。しかし私たちが普通に生活しているだけで、気が付かないうちに1日に約2.5リットルもの水分が失われている事をご存じですか？そんなにも失われてしまう水分ですが、どうしても年齢を重ねるにつれて「汗をかいていないから飲み物を飲まなくてもいいかな。」「夜、トイレに起きるのが面倒だから寝る前は飲むのを控えよう。」と“水離れ”をしている方は少なくないようです。『水』をこまめに取らないと体の中の不純物がたまってしまい、取り返しのつかない病気にかかってしまうかもしれないのです。また、水の代わりにジュースやコーヒー等で水分補給されている方もいるかと思いますが、それらの飲み物には、糖質・カフェインなどが多く含まれており、水分補給としてはあまりお勧めできません。スポーツドリンクもよいとされていますが、あまり運動をせずに飲むと、糖分の過剰摂取となる可能性があります。水は百薬の長！効率よく『水』を飲み、水分補給をして元気な体づくりをしてみませんか？

★健康のために、良い水を規則正しく飲むことによって、下にある症状や病気の予防に繋がります。

＝予防できる症状＝

- ・むくみ
- ・便秘
- ・疲れやすい
- ・頭痛・肩こり
- ・目の疲れ
- ・お肌の乾燥 など

＝予防できる症状＝

- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞
- ・脱水症
- ・熱中症
- (日射病・熱射病) など

★飲み方のコツ★

※ 病気をお持ちの方は主治医と相談して下さい。

汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。汗をかく前に飲むようにしましょう。理想的なのは、朝起きた時と、おやすみ前。お風呂に入る前後、そしてでかける前と後などです。一度にたくさんの水分をとらないで、少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。

飲む量は1回にコップ1杯程度にします。無理をせずに少しずつでも続けて行きましょう。



＝お知らせ＝

★出前講座承ります★

5月17日（月）自主グループ 参加者8名

6月 3日（木）老人会 参加者26名

5月、6月に『認知症』をテーマにした出前講座をおこなってきました。地域の皆様方の『認知症』に対する関心の高さを日々感じています。

当センターでは認知症だけではなく、健康のこと、介護のことなど、ご要望に応じた講座をお届けしておりますので「これが知りたい!!」というものがございましたら、是非ご連絡下さい。

講座を
出前します!



★介護予防教室を終えて★

4月3日・5月1日・6月5日の3回シリーズで介護予防教室「目指せ!筋力アップ」を行いました。筋力をアップすることで体力が向上し、転倒や骨折を予防していくことが期待できます。今後は自宅で無理のない範囲でできる体操などを続けて筋力を維持して行きましょう。

＝次回介護者教室＝

『ストレスとの上手な付き合い方』

～ストレスケア～

平成22年7月17日（土）

14:00～15:00

場所：レーベンハウス

定員：10名 予約制です

是非
ご参加
下さい!



★あんしん学習会★

6月の学習会では、地域のあんしん協力機関の1つでもある『配食サービス』をより知って頂くために、試食会を行いました。楽しみながら配食サービスの味や特徴などについて学ぶことができました。

『配食サービス』は高齢の方や食事の用意が大変な方の為に、栄養バランスのとれた食事を自宅まで届けてくれるもので、配達時に安否の確認をしてもらう事もできます。

協力店によってはメニューが選べたり、おかゆにも対応してくれます。

配食サービスのパンフレットは足立区から配布されていますので、食事の用意が大変な方や、バランスの取れた食事を摂りたい方は、利用されてみてはいかがでしょうか?



お問い合わせ先

地域包括支援センター西新井本町

電話：3856-6511