

「水無月」

6月は春夏の境目。

梅雨になると湿度が高く、汗が蒸発しにくくなります。適宜、汗を拭きながら過ごして下さい。



栄養士のコラム

【脱水を予防するための食事と水分補給の工夫】

1日に摂る水分の目安は2ℓと言われています。一汁三菜の食事を3食しっかり食べる事で食事から約1ℓの水分を摂取できます。また食事中や間食、入浴後等でも水分をこまめに摂るようにしましょう。喉の渴きを感じる前に水分を摂る事が大切です。水分補給をする時間を決めて、喉が渴いていなくても必ず水分を口にすることを習慣にしましょう。ただし、ジュースや清涼飲料水の多飲やお酒を水分の代わりに飲むことは脱水を助長する為、避けましょう。

(日就苑 黒澤)



難読!!漢字コーナー

【躊躇】

ヒント:〇〇〇〇〇する



ご利用者様の声

「昔のようにゲートポールを楽しめるようになった」



職員からー
窪田真悟(管理者)

4月から始まったみやびです。皆様のおかげ様で利用人数が増えております。健康や運動への関心が多いことを感じております。運動不足だった私の生活習慣も少しずつ変化しております。元気を届ける仕事なので、まずは自らが元気になることを考えています。色々な情報もどんどん発信していきたいと思っております。一緒に楽しく、過ごしていきたいでしょう。

編集後記

皆様の健康への意識が高いことを知り、何かできないかと考え、この度「雅新報」を毎月発行する運びとなりました。皆様のご意見・ご感想などお待ちしております。

看護師のあれこれ
【熱中症予防】

部屋の温度をこまめにチェックし、室温が28度を超えないように扇風機やエアコンを使いましょう。また、外出の際には涼しい服装で日よけ対策を。無理をせず、適度に休憩もしてください。栄養バランスの良い食事も大切です。(中村美香)