

葉月

夏の盛りです。

お盆の時期には様々な行事があります。盆踊り、お祭り、花火大会。皆様、今年はどうなお盆でしょうか。



まなびの場

【汗をかいた時の水分補給】

汗をかいた時は、水分補給が欠かせません。汗をかいてから水分補給するのでは脱水を防ぐ事が出来ない事があります。汗をかくと予測される時には、前もって水分補給をしておくことが大切です。

運動などをする時は、30分前までに300ml程度の水分補給をする
と良いと言われています。水分補給には、カフェインや糖分の含まれていない水や麦茶のような飲み物がお勧めです。また、汗にはわずかに塩分が含まれている為、大量の汗をかいた時は水分と同時に体内の塩分も失われます。このような時は、スポーツドリンクや経口補水液で塩分やミネラル補給がおすすめです。ただし、飲み過ぎは禁物です。
体の状態に合わせて上手に水分補給をし、元気に運動を続けましょう。
(栄養士 黒澤)

看護師のコラム

【食中毒予防で大切なこと】

① 「つけない」：食材を取り扱う前後や食卓に着く前に手洗いを。盛り付けは食品に直接手を付けないように。

② 「増やさない」：食材はできるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫へ。調理後は速やかに提供しましょう。

③ 「やっつける」：食材は加熱を。特に肉は中心までしっかりと。調理後には器具を洗剤で洗い、熱湯をかけて殺菌を。

(看護師 中村)

ご利用者様の声

「運動すると、
生きている感じがする」

〈クイズコーナー〉

成人の身体の水分量は何%？

- ①約 35% ②約 55% ③約 75%



お盆期間のご連絡

8月11日(金)～16日(水)は
お盆休みをいただきます。
よろしくお願いいいたします。

いくゴーステーション雅

職員から

児玉大輔(作業療法士)

オープンから4カ月目に入り、ご利用者様も増えており、深く感謝申し上げます。皆様、活動的でいらつしやるので、それに合わせた機能訓練とは何かと日々勉強させて頂いております。

私自身まだまだ至らないことが多いので、皆様からもご指導して下さいとありがたいです。よろしくお願いい致します。