

す ま い る
SMILE



令和4年11月20日発行

冬場の水分補給



全国健康保険協会
協会けんぽ

HPより



唐突ですが、最近水分補給していますか？

夏場は熱中症対策などでせっせと水分補給していたのに、涼しくなってきたらというものの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体の約60%は水分です。

毎日食べ物や飲み物などから2~2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというものの、職場で、街中で、風邪をひいている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて水分補給も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分補給するようにしましょう。

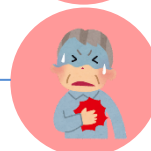


脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。

寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は、水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給です。

脱水状態



忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。

お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態になります。アルコールを飲んだら意識的に水分補給をしましょう。また、日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を摂る「和らぎ水」を勧めています。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。

…今年もあとわずか。来年も心身ともに潤いに満ちた年にしたいものですね！



冬でも

とても

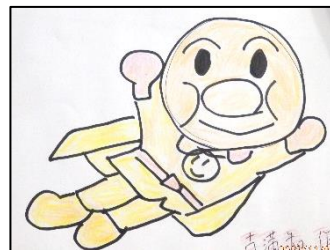
大事、

水分補給！



どの作品を見ても、**んっ!** 腕をあげた!
と思えます。キレイですネ。

機能訓練を兼ねた音楽療法



機能訓練・音楽療法…
そのメニューは、
入居様が主体的に選択でき、
生活意欲を増進できるよう
担当者は工夫しています。
継続できる内容でないと
意味がありませんね。



10月の 誕生日会

10/23



おめでとう!

HAPPY BIRTHDAY

10月のお誕生日者は、2名様でした。

うち1名様が出席しての誕生日会でしたが、いつものように多くの入居者様にお祝いして頂きました。

奥様からの声かけもあり、ご覧のように満面の笑みです。

これから寒い季節になりますが、コロナはもちろん風邪などひかぬようお過ごし下さい。

入居者様



まっちゃんの投稿随筆

忘れぬうちに・・・

Vol.1

「おい、真っ先に電球を買おう。また忘れたらいかんから。」
店頭ですれ違った夫婦らしい二人の会話を耳にした私と妻は、
5～6歩離れてから顔を見合わせ、思わず笑ってしまった。
私たちと同年代に見えたせいもあるが、最近とみに増えた
物忘れの現象を、その二人の会話に見たからである。
人様のことを笑えた義理でもないのだが、なんだか
自分たちのことを言われているような気がした。
そういえば今日もまた、私たちは先日買い忘れた洗剤を
買いに來たはずだったのに、もうコロリと忘れていた。
真っ先に買って置かなければならない。

物忘れは歳のせいだけではないのかも
知れません。職場にもいます。あらゆる私物
に名前を記入し、どこに忘れてもちゃんと自分の
もとに帰ってくるようにしている人が・・・
何事も工夫ですネ！



職員のペット達の風景



編集後記



今年も残り少なくなりました。

何かと忙しくなる年末ですが、平穩に新年を迎えられるように過ごしたいと
思っている今日この頃です。奇跡よ、おこれ！ジャンボ宝くじ当たれ!!!!