

# 里だより ~265号~ 平成30年8月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【 "半端ない" 暑さに注意 】

例年には無いような猛暑日が続き、毎日のようにニュースで熱中症の話題が絶えません。体調はいかがですか。水分・栄養・睡眠など、しっかり取って無理しないようにお過ごしください。

さて、今回は真夏の水分補給についてお伝えします。

## 《上手に水分補給をするコツ》



### 1. いつ飲むの？

寝起き、就寝前、入浴前後など。特に人は寝ている間にかなりの汗をかきます。朝起きたらコップ一杯の水か、お茶を飲みましょう。

### 2. どんな飲み物がいいの？

基本的には水かお茶です。ミネラルウォーターなら、不足しがちなミネラルが補えるためおすすめです。また、運動等でたくさん汗をかいた時は、塩分や糖分が入っているスポーツ飲料が適しています。

### 3. 飲み方は？

「のどが渴いた～」と思った時では、もう遅いという説もあります。こまめに水分補給し、200 ml 程度の水を一気に飲みではなく、啣むようにして飲みましょう。

## ～ 職員紹介 ～

● 前田 隆治 (支援相談員)

年齢：39歳

住まい：玉東町

趣味：柔道 (四段)



地域住民の方々とのつながりを大切にしながら、人として成長できればと考えております。まだまだ不慣れでご迷惑をおかけしておりますが、どうぞよろしくお願い致します。