

すこやか通信

R7.07.22
発行

炎暑続きの毎日ですね。体だけでなく気持ちの面でもしんどくなつてしまっていますが、対策をしつかりとおこない夏を乗り切りましょう！

夏の体調管理で大切になってくるのが水分補給です。

「ミネラル」という言葉を良く耳にしますね。このミネラルは汗や尿などにより体外に排出されます。不足すると、食欲低下、眠気、頭痛、だるさなど様々な症状が出ます。また、こむら返りになることもミネラル不足であることが多いため対処が必要です。

夏場の水分補給は「緑茶よりも麦茶を飲みましょう」と聞いたことはありますか？確かに麦茶は糖分やカフェインが入っておらず、ミネラルを含む飲み物のため夏の水分補給には適しています。ただし、外の作業などたくさん汗をかいたときそれだけではミネラルが足りないため、スポーツドリンクや経口補水液を飲むようにしましょう。

加齢により、若者よりも水分摂取量は少なくてもよいといわれていますが、それでも1日に必要な水分は体重1キログラムに対して30ミリリットルは必要です。体重が50キログラムの方は1.5リットル必要です。水分をとる際も一気に飲んでも吸収しにくく内臓にも負担になります。15分おきに飲むなどこまめにとるようにしましょう。

昔と比べて夏が随分と暑くなりました。温度調整や水分補給、栄養管理などに注意して、自分の体は自分で守ってあげましょう！！

歴代内閣総理大臣を 順に番号をつけましょう！

野田佳彦	()
麻生太郎	()
菅直人	()
森喜朗	(1)
小泉純一郎	()
岸田文雄	()
菅義偉	()
安倍晋三	()
鳩山由紀夫	()
福田康夫	()
石破茂	(11)

スポーツを表す漢字です。 ()にカタカナで 記入してください。

拳闘	()
排球	()
庭球	()
十柱戯	()



適切な休憩が集中力を上げる！
年を重ねると長い時間集中することが難しくなり65歳を超えると若いころの半分の程度の時間しか集中することができなくなります。(時間は20分から40分)
記憶力を要する作業は特に疲れやすくなるため30分ごとに5分程度休憩を入れることで作業がはかどるといわれています😊



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝