

盆過ぎてから台風や前線の影響により、梅雨に戻った様に雨が降り、気温も下がり急に涼しくなってきました、皆さん体調管理に注意して風邪等引かない様にしましょう。



今年は、早い時期から西日本の方では台風の被害が出ています、東日本に於いてもこれからが、台風の季節となります、天気予報等を参考にして被害を少なくするように、怠りなく準備して置きましょう。

今月の健康

元気なからだを守る水分補給法

体内の水分不足は万病のもと No. 5

水分の補給にはやはり「水」がいい

飲料にはさまざまなものがあります、どんなものでも一日に1.5～20飲んでいけば水分補給は充分といえます、ジュースなど甘いものは糖分も一緒に大量に摂取します、また、カフェイン入りの飲料は利尿作用があるため、排出される量も増えるので、そればかりを飲んでいては水分補給は十分とはいえません、さらに強い利尿作用を持つのはアルコール、種類は飲めば飲むほどトイレが近くなり飲んだ分以上に水分を排出させます、水分補給という点ではまったく役に立ちません。

安心なのは、水そのものによる補給です、ただし、運動などにより大量の汗をかいた後は、ミネラルも失われ、水を飲むだけではミネラルバランスを崩し、かえって調子が悪くなることがあります、このような場合にはスポーツドリンクを二倍に薄めたものに、塩をひとつまみ加えたものを飲むと回復が早くなります。

ミネラルウォーターは「硬度」に注目

鉱泉や湧水など地下水を原水として、カルシウムなどのミネラルを豊富に含む水を総称してミネラルウォーターといいます。

水道水に比べ、くさみやなどが無いことや、ミネラルも同時に補給できる点が人気です、ミネラルウォーターといっても、ミネラルの含有量には違いがあり、風味も異なります、ミネラルウォーターの特性を知るには「硬度」に注目しましょう。

硬度とは一ℓ中のカルシウムとマグネシウムの含有量を数値化したものです。

一般に、硬度 100 mg/ℓ未満のものを軟水、硬度 300 mg/ℓ以上のものを硬水、その中間の硬度をもつ水を中硬水という、ミネラルの補給という点では硬水がまさり

各種飲料の注意点	
ジュース	果汁100%のものでも果汁じたいにブドウ糖が含まれているため、エネルギー量が高め。1日200ml程度にしておくほうがよい。
牛乳	カルシウムの補給にもなるため、1日200ml程度は牛乳で摂るとよい。ただし飲みすぎは禁物。脂肪の摂りすぎにつながる。
コーヒー	利尿作用のあるカフェインを含む。市販品の場合、糖分が加えられていることもあるので、飲みすぎないほうがよい。
茶類	抗酸化作用もあるが、緑茶や紅茶、ウーロン茶はカフェインを含むので、大量摂取は避けたい。ハーブティーや麦茶はカフェインを含まない。
スポーツドリンク	ミネラル類も添加されているので、発汗による水分の減少を補うのによい。ただし、糖分が多いものがあるので、水で薄めて飲むとよい。
酒類	水分摂取の計算外。むしろ水分をよけいに排出させる。飲酒時には、ミネラルウォーターなど、水分をいっしょに摂ったほうがよい。

ますが、飲みやすさという点では硬度の低いものほど口あたりがまろやかです、日本産の水はほとんど軟水です。

軟水に慣れている日本人には、硬水は飲みにくいと感じる人もいるかもしれませんが、食事で栄養が摂れていれば、無理に硬水を選ぶ必要はありません、飲みやすい軟水を選べばよいでしょう。

健康医学事典より抜粋

8月のイベント

今月は盆休暇が有るために岩手生協さんのふれあいサロンは休みとなりましたが、カリタスさんの「足湯」から始まり、愛知学院大学の「お茶っこ」、予防医学の「健康相談」、地域包括の「楽しく体操」そして、始めて開催されたアムダの「ドンパン体操」と5回のイベントが開催されました。

カリタスさんの「足湯」は足を湯に付けながら、手の指先から肩までのマッサージを受け、身体がポカポカして気持ち良かったです。

昨年以来の愛知学院大学の学生達が来訪し、カルタやゲームと学生さん住民が一体となり楽しい一時を過ごしました。



今回初めて開催された、アムダさんの「ドンパン体操」はドンパン節に合わせて足指を使つてのグウ・チョキ・パー、また、身体を大きく使つての体操と充分に体を動かす事が出来ました



「ててごと」最後の作品を紹介いたします、皆さんにはお礼の手紙を書いていただきまして、ありがとうございました、作品の写真はメールで送り、手紙は代表者あてに送付いたしました。



丸い写真は今までに「ててごと」の支援により制作した作品の一部です！

談話室より

先月、岩手県より配布しました、「応急仮設住宅の基礎補強等のお知らせ」の工事が、9月中頃より始まるとの連絡が、大和ハウス工業(株)よりありました、工事に入る前に風除室や家の回りにある荷物等の片付けが必要となります、詳しい日時がわかり次第お知らせいたしますので、宜しくお願いいたします。

今月も住民の方々には、談話室前の法面や駐車場周辺の草刈をしていただきまして、ありがとうございました、今後とも宜しくお願いいたします。

9月予定表

9日	ふれあいサロン (岩手生協)	10:00～
10日	健康相談・口腔ケア (予防医学・県歯科医)	13:30～
17日	お茶っこ (バプテスト)	14:30～
22日	足湯・手芸 (神戸大学)	13:30～