

夏だ！
海だ！



高清水談話室だより

平成27年度

7月号



今日からやってみよう 肌対策

紫外線とストレスは肌と免疫力の大敵です。

日焼け直後の肌は水分不足になっているので保湿を忘れず！

顔の皮膚には外敵の侵入を防ぐために、皮脂やセラミドなどのバリア成分が多く存在しているので、洗顔しすぎると、このバリア成分も取り去ってしまうことになるので洗顔も注意が必要です。

甘い物や味付けが濃い物を食べると満足感が強く、ストレスの解消になります。食べ過ぎは皮膚の炎症の原因になり、肌によくありませんよ。

楽しい夏やすみ、宿題もしっかりして元気に遊ぼうね。虫捕りに夢中になってケガや事故がないように、気をつけてね！外に出る時は必ず帽子をかぶること！約束だよ～



毎日暑かったり寒かったりで、体調をくずしやすい時期です。食中毒や健康管理には十分気をつけて、元気に過ごしてくださいね！熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き温度が上がったらエアコンをつけるなどして、常に注意しましょう！



今月の耳より情報

今回は熱中症予防にも大切な水分のとり方についてポイントをお伝えしまし！成人の体は約60%できています。水分は栄養素を全身に栄養素を全身に運んだり、老廃物を回収、排出したりと大切な働きをします。水分がないと生きていけないため、体内の水分を常に一定に保つ必要があります。しかし水分は毎日汗や尿で失われますのでしっかり補給することが大切です。私達は、毎日約2.5Lの水分を失うと言われていて、では毎日2.5Lの水を飲まなければいけないのかというと、そうではありません。水分は食事からもとれますし体の中で作られるものもあります。それらを差し引くと、通常1.5Lの水を飲めば失われた水分を取戻し、体内のバランスを保つことが大切です。

★ 喉が渴いたらとりあえず一気飲み……×

喉の渴きを感じるのは、すでに体内の水分が不足している合図です。一気に大量の水をとると、体に負担をかけてしまいます。適量の水分をこまめにとることを心がける。

★ お風呂上りはビールが最高！……×

確かに、喉がカラカラに渴いたときに飲む最初の一杯は最高ですが、アルコールには利尿作用があるため、水分補給にはなりません。【コーヒー、紅茶もです！】

★ 水やお茶よりも、ジュースやスポーツ飲料を飲む……×

甘い物を飲むと余計に喉が渴くという経験はありませんか？多量の糖分が含まれていることが原因です。

水分補給のタイミングをいくつか覚えておきましょう！

★ 朝起きたとき

寝ている間にも汗をかいています。血液の粘度も高くなっているため、朝の水分補給はとても大切です。

★ 運動するとき

大量の汗をかくと水分とミネラルが失われ軽い脱水状態になります。

★ 入浴するとき

★ 夜寝るとき

夜トイレに起きたくない理由で水分を控えている方も多いかと思いますが利尿効果のあるカフェインは避けたほうが無難ですが、寝ている間も汗をかくためコップ一杯の水分補給が必要です。

もうすぐ暑い夏がやってきますが、上手に水分補給をして乗り切りましょうね！



2年ぶりに奥野ひかるさんが
来てくれました！



たくさん笑顔と
元気をいただきました

カリタスさん主催の
マジックショー



みんなで大笑い
しました！