



水分補給・熱中症予防をしましょう！

暑くなってきましたね。みなさん水分補給はどのようにしていますか？

人間の体の60%が水分でできています。しっかり水を飲むことが、体の不調を解決する基本です。大量に飲み過ぎるのもよくないです。必要な水分量を知り、健康を保ちましょう！



人が1日に必要な水分量は
【**体重〇kg×30ml**】
が目安とされています。

例えば・・・
体重50kgの人の場合、約1.5ℓが
1日に必要な水分量の目安です。

【水を飲む効果】

- 腸内環境を整え便秘を改善
- 代謝をアップし、老廃物を排泄
- 血のめぐりを良くし、細胞を活性化
- 手足の冷えやのぼせを予防



【水を飲む習慣をつけましょう！！】

<飲むタイミング>

- 基本はのどが渴いたとき
- 朝、目覚めたとき
- 食事の前や食事中
- 通勤や畑仕事で動いたあと など

《水を飲むタイミングの一例》

6時				12時				22時	
↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
起床時	朝食時	出勤時	休憩時	昼食時	休憩時	帰宅時	夕食時	入浴時	就寝前

夏本番！熱中症予防を！

スポーツドリンクには、たくさんの糖分が入っています。飲みすぎに注意しましょう！

なんと！！
スポーツドリンク(500ml)は
スティックシュガー7本分(21g)！！
(1本あたり3g)



熱中症予防のために

《暑さを避ける》

- ・室内 扇風機やエアコンで温度を調節
室温温度をこまめに確認など
- ・外出時 日傘や帽子の着用
こまめな休息など

《こまめに水分補給をする》

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

※スポーツドリンクは飲み過ぎず、麦茶等で水分を摂りましょう！

もっと。ずっと。元気



認知症カフェ

本人と家族がくつろいだり、情報交換をする場です。

オレンジカフェおおばら

日時 7月12日(木) 8月休み

13時30分～15時30分

場所 みんなの家

参加費 100円

申込・問合先 みんなの家

☎(56) 8200

社会福祉協議会 認知症カフェ

日時 7月22日(日) 14時～16時

場所 都留市デイサービスセンター

参加費 100円

申込・問合先 社会福祉協議会

☎(46) 5117

介護者交流会

～在宅介護の方、一緒に語り合いませんか～

日時 7月17日(火) 10時～12時

場所 いきいきプラザ都留2階機能訓練室

対象者 現在介護を行っている人(介護認定の有無にかかわらず)、介護経験者、介護従事者及びボランティア

※当事者の参加もできますので、ご相談ください。

内容 介護者の健康づくり、懇親会

講師 運動指導士 浜田純一氏

参加費 100円

申込・問合先 長寿介護課包括支援センター

☎(46) 5114

昼食会

交流会に参加された方で希望者のみ、交流会終了後、昼食会を行います。予約時に申込みをしてください。

時間 12時～13時30分

参加費 600円(食事代)

申込・問合先 長寿介護課包括支援センター

☎(46) 5114

居場所開催

禾生地区「さなえ会」

日時 7月10日、24日(火)

13時30分～15時30分

場所 保寿院倉庫

参加費 1カ月 300円

※24日は3世代交流

開地地区「集寺(つどってら)」

日時 7月6日、13日、20日、27日(金)

13時30分～15時

場所 真福寺客殿

参加費 1回300円

下谷地区「恵会」

日時 7月3日、10日、17日、24日、31日(火)

7月5日、12日、19日、26日(木)

13時30分～15時

場所 寿町 小俣宅

参加費 1カ月500円

(お茶代)

参加費

場所

～居場所の紹介～

「い～ばしょ笑くぼ」

平成30年4月に住民の方が中心となり作られました。月1回、久保自治会館にて活動中！！

- ・介護予防講座・血压、身体能力測定・健康体操
- ・交流会 ・料理教室 などを行っています。

《代表者の方から一言》

4月からスタートして、今回が2回目ですが、参加者からの声かけもあり、来てくれる人が増えてきています。

- 取材当日は、派遣の平井理学療法士による身体能力測定・健康体操の日でした。みなさんの笑い声が響いていました。



参加された方からは「みんなで集まって話をして、笑う。それが一番楽しい。」との声がきかれました。