

発行者：有限会社 武美屋

担当：水塚(もんどり)

〒558-0011

大阪市住吉区苅田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

水分補給の大切さ

人の体のおよそ60%~70%が水分でできています。人は汗や尿で水分を排出し、新たに水分を補給して体内で水を循環させることで健康なからだを維持しています。

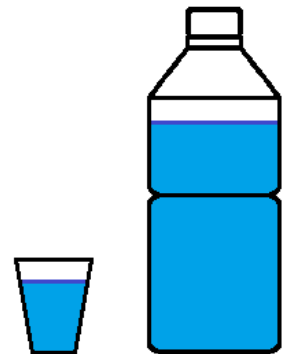


摂取した水分は血液に混ざり毛細血管を通過して脳まで運ばれます。また酸素や栄養素を、体の隅々まで届ける役割も果たしています。体の水分が不足して脱水になると、血液の粘性が増して血管が詰まりやすくなります。

「汗をかいていないから」「のどが渇いていないから」「あまり動いていないから」などといったことで、水分摂取を控えてしまいがちですが、のどが渇かなくてもこまめに水分を摂ることが大切です。

水分補給の注意点

- 水よりも、ジュースや甘い飲料ばかり飲んでいる
- 暑いときはペットボトルを一気飲み
- 朝は時間がないから水を飲まない
- 散歩などに夢中になって、水分をとるのを忘れてしまう
- 夜中にトイレに起きるのがいやだから夜は水分をとらない
- トイレが近くなるのが困るので水分はあまりとらない
- お風呂上がりはビールで水分補給。入浴前も水分はがまん
- 水は冷たいほうがおいしいので、いつも冷蔵庫で冷やしている



水が防ぐ体の不調はこんなにある

動脈硬化：血液がドロドロになるのを防ぎ、血流をよくします。

膀胱炎（ぼうこうえん）：尿量を増やすことで膀胱内や尿道についての細菌を洗い流すのに役立ちます。

尿路結石：尿を薄めて結石をできにくくし、小さな石ならば尿と一緒に排出されやすくなります。

疲労：体内の老廃物の排出を活発にし、新陳代謝がすすんで疲労回復に効果があります。

便秘：便をやわらかくして排泄をしやすくします。

肌の老化：肌のうるおいを保つのに良いです。

お客様の声

主人が閉じこもりぎみでしたが、前号の「たけトピ」に太陽効果が病気予防につながると書かれているのを見て、主人に健康のために散歩してもらおうように勧めることができました。おかげさまで主人は、天気の良い日はよく散歩に出かけるようになりました。これからも「たけトピ」を楽しみにしています。
(76歳・男性の妻より)

寝具の武美屋からのお知らせ サポートクッション

硬くも無く柔らかくもなく、適度な硬さと厚みでやさしく体をサポートします!!

カバー付き



体位変換、姿勢保持、など

使い方はいろいろ!!

サイズ/約 120 cm×約 50 cm
中綿/ポリエステル

2980円 ※介護保険での購入は出来ません。

毎週金曜日は 福祉用具展示会



車いすや歩行器
お試しできます。

福祉用具レンタルの 武美屋

大阪市住吉区苅田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

区役所の名を騙った介護保険料の振り込め詐欺にご注意ください。