



もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

健康コーナー

紹介者 / 岡田



今夏は経験したことのない猛暑日が続きましたが、早や暦の上では立秋を過ぎ暑さのおさまる頃となりました。

最後の回は脱水症状を改善する飲料である『経口補水液』についてご紹介します。

脱水状態では身体の中に不足した水分と塩分を両方とも補給する必要がありま。また、水分の吸収能力は塩分と糖分を同時に与えることで高まります。

経口補水液は糖分と塩分の濃度比率、浸透圧など絶妙なバランスで配合されており、またカリウムイオンやマグネシウムイオンなど電解質も含まれています。

飲む点滴と言っても良いですね。そしてこれらは日本古来の習慣である重湯に塩をまぶした時の成分に似ています。

体調の悪い時に身体が欲がるものとして理にかなっていますね。

経口補水液の飲み方をご紹介します。

★脱水を疑ったら迅速に(夏でも冬でも常備しておく)良いですね

★少しずつゆっくり飲む(コク

コク飲むと血液が一時的に薄まり、すぐに尿として体外に出してしまいます。点滴のイメージで摂取)

★薄めて飲まない(効率よく吸収されるように作っているので成分は変えてはいけません)

★食事と一緒にとらない(食事の栄養分と混ぜて組成が変わってしまうので30分以上空ける)

★温める時は人肌までに(沸騰させると水分が減って濃度が変わります)

★改善されたら食事をとるようになる(経口補水液だけでは栄養が足りません)



またこれらは応急的であって、中度から重度の脱水症では口から飲めない、飲んでも改善しないような場合があるので、必ず医師の診断を仰ぎましょう。

ご利用者様の声



マッサージはわたしには欠かせないねえ。痺れも感じなくなつたし、やってみたら後はうんと楽になるし、先生は凄いい力を持つてるねえ、大きな財産だし。なんていったつてねえ、わたしはラッキーボーイだね。(ご本人〇様より)

やつてもらおうとエライいって言ってるからね。よろしくお願いします。(ご家族様より)

安曇野市豊科 95歳男性 〇様



篆刻『月』

空にぼんやり浮かぶ月をイメージして彫ってみました。

9月24日は、「中秋の名月」です。皆さんもお月見してみませんか?

増沢

※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といひます。

季節の紙細工

睡蓮 涼しさを感じていただけると、水面に浮かんで咲いている睡蓮(スイレン)を製作してみました。— ことはな



今月の TOPICS

ペット紹介



みみは、目を切り落とされて捨てられていたのを保護し、野犬一家に生まれ、熊のオレにののかつたのを保護しました。ごちんもそんな切ない事情もあって人を極度に恐れていたけれど、今は安全な我が家で幸せに暮らしています。

塩尻市〇様

薄茶 みみ:メス
濃茶 のの:メス
年齢不明

編集後記

強烈な夏の暑さから、一気に寒さすら感じる秋になりましたね。こんな時は体調を崩しがちです。お体をご自愛ください。

「もみのきのきもち」編集委員会