月刊　もっと！ふれあう
もみのきのきもち

令和4年 8月 第76号

訪問しんきゅうマッサージ もみのき
〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816
訪問マッサージもみのき　検索　https://www.fureaiazumino.com

コラム column

こんにちは。送迎担当の内藤です。
今年は6月下旬から暑い日が続き、利用者様にも熱中症予防として「水分をしっかり摂ってくださいね。」と、お声がけさせていただく機会が増えています。
実際、必要な量の水分摂取ができていない方もいらっしゃると思います。
高齢になると、のどの渇きを感じにくい傾向があり、さらにトイレが近くなるのを心配し、自分から積極的に水を飲みたがらなかったりも原因の一つかと思います。
人間にとって必要な水分は、1日の目安として1、200㎖～1、500㎖と言われています。コップ1杯を200㎖とすると6杯以上になるので「こんなに飲めない‼」と、思う方もいるかと思います。
そんな中で大事なのは『こまめに摂る』という事です。
例えば①起床時②朝食時③10時のお茶に。④昼食時⑤3時のおやつ時⑥夕食時⑦就寝前
このように水分を摂るタイミングを習慣づけると必要な水分量を得やすいと思います。
それでも難しい場合は水分を多く含む食品を食べる！ごはんにも水分は含まれていますし、この時期の夏野菜をふんだんに使った味噌汁や、スープもいいですね。
どうしても食欲がない時には、水分が豊富な果物や、キュウリ、トマト、スイカ等の野菜もオススメです。
しっかり食事を摂ることは栄養不足だけでなく脱水の予防にもなるので、水分補給と同じように習慣付けて、3食しっかり食べることを心がけましょう。
まだまだ、暑い日が続きます。お部屋を涼しくする工夫をし、身体を休め厳しい今年の夏を乗り切りましょう。







内藤

今月のTOPICS

ペット紹介



★セキセイインコ
★おまめ　7歳
★おしゃべりが大好きな
甘えん坊の男の子です。

池田町
T様より



ご利用者様の声



ご本人より
マッサージをしながら、お話をしたり、言葉を頂けてとても嬉しいです。

安曇野市　M様

今月のショット

もみのき事業所敷地内



◎向日葵
夏の暑さにも負けず、元気に咲いていました。



◎八重桔梗
ちょっと珍しい桔梗をパチリ。

撮影者 曽根原

作品紹介　カレンダー



◎8月の版画絵は、羊です。
毛を刈られて、スッキリして涼しいですね。

編集後記

暑い日がしばらく続きそうですね。
熱中症にはくれぐれもお気をつけてください。

「もみのきのきもち」編集委員会

