

にこにこ通信

H30年9月号No.119

医療法人社団 古川医院
広報委員会

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

URL <http://www.furukawa-iin.net/>

水分補給、何飲まれてますか？

熱中症予防に水分をしっかりとりましょう！ということはここ数年でしっかりと浸透してきています。ただお水もお茶もジュースもアルコールも水分！ということで何でもいいから飲んでいれば大丈夫ということでもありません。人は1日に2.5ℓの水分を必要としていると言われています。1.2ℓは水分補給から、1ℓは食物から、0.3ℓは体の中で作られます。汗をかいて塩分と水分が体から減った時、水だけ飲むと体の中には塩分がなくなり体液の濃度を一定に保とうと体はさらに汗をかいて水分を外に出そうとします。そうなると体液が減って身体は脱水となってしまいます。同じようにジュースでも糖分は入りますが塩分がないため体液は減ります。



500mlペットボトル
での糖分量は…

シュガースティック(3g)で
6~18本分

コーラ	…	約54g
三ツ矢サイダー	…	約48g
カルピスウォーター	…	約30g
ポンジュース	…	約18g
ポカリスエット	…	
アクエリアス	…	

その他にも…

シュガースティック(3g)で
5~6本分

野菜生活 200ml	…	約15g
リポビタンD 1瓶	…	約18g

スポーツドリンクは自分で作ることも出来ます。
手作りスポーツドリンクをご自分で作ってみるのはいかがでしょう^^

手作りスポーツドリンク♪(ペットボトル500ml分)

材料

ポッカレモン

10cc

全部ペットボトルに

塩

1.5g

入れカシャカシャして
できあがり！

さとう

20~25g

※ポッカレモンの代わりにレモン汁でも

水

500ml

※お砂糖の代わりにはちみつでも
(クックパッドMiyasushoさんのレシピ)

お砂糖の量を調整すると市販品よりさっぱりした味になると思いま
お砂糖控えめだけど体に必要な体液に近いスポーツドリンクで
脱水予防を図りましょう^^ お財布にもやさしいと思います♪



8月1日(水) デイケアで恒例の夏祭りが開催されました。
 “歌あり” “バルーンアートあり” “コルクボード作りあり” そして “豪華食事あり” と、ご利用者様には楽しくて美味しい1日を過ごしていただきました (^▽^)/



【9月（長月）のレク予定】

日	月	火	水	木	金	土
					1 カラオケ 紅葉作品	
2 	3 健康体操	4 湯山先生の 音楽療法	5 健康体操	6 足湯 カラオケ 紅葉作品	7 誕生日会	8 パコパコゴルフ 紅葉作品
9 	10 エクササイズ 紅葉作品	11 健康体操	12 本館：卓球 健康体操	13 フラワー教室	14 足湯 籠入れゲーム 紅葉作品	15 ギター演奏会
16 	17 健康体操	18 健康体操 絵手紙	19 健康体操	20 敬老会	21 足湯 漢字クイズ 紅葉作品	22 カラオケ 紅葉作品
23 30	24 健康体操	25 健康体操	26 本館：卓球 健康体操	27 折り紙 カラオケ	28 藤田先生の 音楽療法	29 足湯 バッティングゲーム 紅葉作品

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。