

いのこしクラブ

平成23年7月号 老人保健施設いのこし
名古屋市名東区猪子石原1501番地

水分…熱中症予防

季節外れの台風がきたと思うや梅雨宣言 そして いきなりのこの暑さで熱中症で倒れる人が続出中。

なんといっても**脱水**にならないように**水分補給**が必要となります

人間の体は 70%の水分でできているとも言われているぐらい

水分が減少すると 汗をかかなくなり 熱が出てきて脱水症状になり**熱中症**に

そこで**水の効力**

- ・生命の維持を保ちます
- ・代謝を促すがして、体脂肪を燃焼させる
- ・食欲をおさえる作用

1日最低で1リットル 実際には2リットルの補給が望ましいと言われてい
ます

水分補給には色々な飲み物がありますが麦茶 紅茶 コーヒーに含まれ
ているタンニンをとりすぎると便秘になりやすいので ご注意を！

土用の丑 今年の夏は7月21日です

うなぎ！大好き！と言われる人
イヤツめるぬるして気持ち悪い
人さまざまです
落語にもうなぎの焼く匂いを嗅き
ながら飯を食べる笑い噺があるほど
なじみ深いうなぎ

夏バテ予防にといわれるほど
秘められた うなぎのパワーとは
ビタミン コンドロイチン EPA DHA
アスパラギン酸などの成分
疲労回復 血をさらさら 目の回復
脳の活性化させボケ防止
花粉症 肌の美容にいたります
うなぎのパワーはすごいですね



7月誕生日者

松田 季美さん	101 歳	阿知和 美智子さん	85 歳
野崎 四郎さん	98 歳	橋坂 千枝子さん	84 歳
長澤 美代子さん	90 歳	太田 スイさん	83 歳
酒井 照子さん	89 歳	田辺 八郎さん	80 歳
安福 かつさん	86 歳	大谷 雄三さん	73 歳



おめでとうございます

7月の行事予定

7月13日 月間レク ゲーム風船あそび 力を合わせて
7月27日 お誕生日会&香流保育園

新人社員の紹介

6月からこちらでお世話になっております
梶頭直希です
介護の仕事は初めてですが頑張っていきます
暖かい目で見守って下さいね

