

ふれあいサロン便り

夏がやってきました☀



皆様お変わりありませんか？

ふれあいサロン便りをお届けいたします。

安八町のワクチン接種も順調に進んでいますが、
感染予防に心掛けましょう。

サロンも人数を減らし、感染対策をしながら開催しています(^o^)/
隣近所で声を掛け合い、楽しく夏を乗り切りましょう。



友遊会 音楽療法



きずなの会 フレイルチェック



かづかの会 軽～い体操



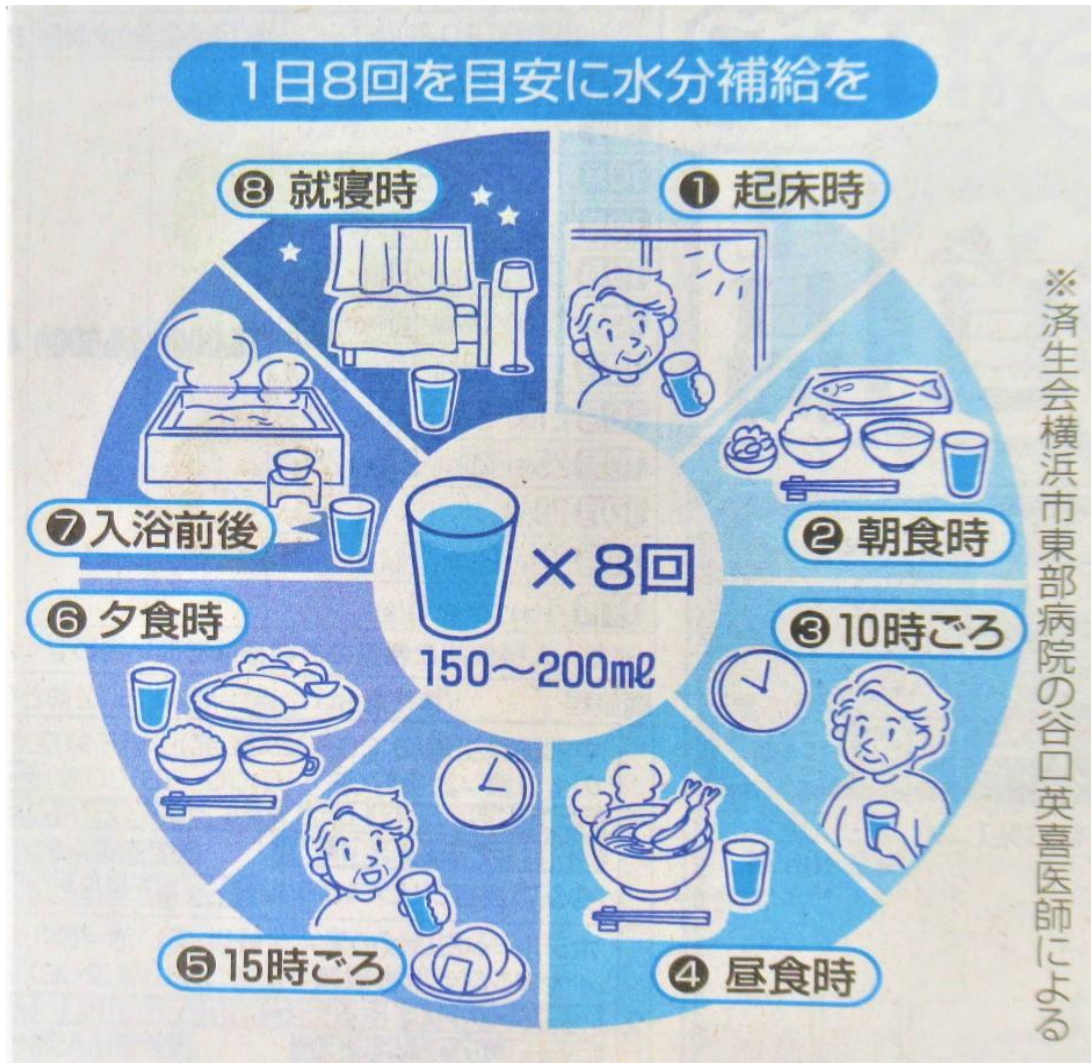
いちようの会 体操とビンゴゲーム

＊裏面は『水分補給は時間を決めて』です。

2021.7

『水分補給は時間を決めて』

7月になり暑さも厳しくなってきました。コロナ禍での夏も2年目となりましたが、マスクを着けていると、口の中が潤っていると錯覚し、水分不足に気付きにくくなり、熱中症や脳血栓の危険があります。



※激しい運動をしなくても一日に体から排出される水分は尿や汗・便など合わせて2.5リットルにもなります。

同じ量を体内に入れるには、代謝で生まれる水分0.3リットルのほか、飲料水で1.2リットル、食事で1リットルの水分をとることが目安です。高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、特に注意が必要です。

1日8回 150~200ml を目安に水分補給を!!

<中日新聞 2020.8.11より>

「この記事・写真等は、中日新聞社の許諾を得て転載しています」