

出前講座

鍛冶町いきいきサロン



小淵いきいきサロン



上手な水分補給をしましょう

暖かい季節となり、こまめに水分補給して脱水予防をしたいところですが、水分の摂り方には注意が必要です。

お砂糖を含むジュースやスポーツドリンクを多量に飲むことで血糖値の上昇につながります。また虫歯の原因にもなりますので、**甘い飲み物のとりすぎには注意**してください。

アルコール飲料、カフェインを含む飲料は利尿作用がありますので、それだけを飲んで水分補給することはおすすめしません。

日常的には水やノンカフェインの飲料をとるようにしましょう。

そして、スポーツドリンクは運動のとき、経口補水液は体調不良時のときなどシーン別で飲み分けるようにしてください。

水分補給のタイミングは喉が渴く前にするのがポイントです。喉が渴くのは脱水のサイン。特に高齢者の方は喉の渴きを感じにくく、脱水になりやすい傾向がありますので気を付けてください。

脱水を予防し、元気に過ごしましょう。



脳トレクイズ 四字熟語をつくろう

- ① □ 日 坊 主 *何か始めてもすぐに飽きて長続きしないこと。
- ② □ 者 □ 様 *やり方や考え方は人それぞれで違うこと。
- ③ □ 角 □ 面 *まじめすぎて堅苦しいこと。
- ④ □ 面 楚 歌 *まわりがみんな敵で、助けや味方がいないこと。
- ⑤ □ 寒 □ 温 *春先に寒い日と暖かい日がかり返されること。
- ⑥ 贅 沢 □ 味 *やりたい放題に贅沢をすること。

