

こんなときは要注意！

冬の脱水

汗をかかなくても、
毎日約1Lもの水分が失われる



皮膚や呼吸から無意識の蒸発する水分や暖房による乾燥などで、冬でも脱水に陥る可能性が！
こまめな水分補給が大切です。

脱水予防のポイント

1日に摂る水分の目安は『食事(間食含む)+飲み物』で約2L。最低でも約1Lは必要。

今回のお話は
冬の脱水

食事から約1L



飲み物から約1L



+

一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。
水分補給は回数をつけて少しずつ行うことが大切です。



編集後記

ご利用者さま宅へ訪問中の楽しい会話の中で、ご利用者さまが25年以上前に貰った年賀状の話になりました。その内容がとても深いものでしたので、皆さまへもお伝えしたいと思います。

叶えられるもの

人々に賞賛されようと成功を求めたのに、
傲慢を戒めるよう失敗を授かった。
大きな事が出来るようにと健康を求めたのに、
より良きことの出来る病弱を与えられた。
人生のあらゆる享樂を求めたのに、
すべてを喜べるよう生命を授かった。
幸せになろうとして富を求めたのに、
賢明であるようにと貧困を授かった。
大を成す強さが欲しいと求めたのに、
謙虚を学ぶようにと弱さを授かった。
求めたものは一つとして得られなかったが、
願いは聞き届けられ、
心の中の秘めたものはすべて叶えられた。

J・ロジャー・ルーシー(神父)