# なるざ 健康新聞

NO.72　平成 27 年 11 月



〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/


== もくじ ==


1．なるざ元気祭
2．冬に脱水！？
　この木なんの木？


担当：窪田・袖

## 『なるざ元気祭』が開催されました

先月号でもお伝えしましたが、11/4～11/13 にかけて『なるざ元気祭』が開催されました。

期間中はデイサービスやグループホームの利用者様の作品展示、カラオケ大会、マシン体験、近くの保育園児の慰問など様々な催し物があり、たくさんの方が楽しまれました。

今回はそんな祭りの様子をお伝えします。

たくさんありすぎて載せきれません。来年はぜひ、実際に見にいらしてください（＾＾）

## 冬に脱水！？

　秋冬の季節は外気が乾燥し、口や皮膚などから知らない間に水分が失われていきます。また汗なんてかいていないと自分では思っていても、汗がすぐ蒸発されているだけなので、実際には結構汗をかいていたという場合が多くあります。

　これからは暖房器の使用により、屋外よりも屋内の方が強い乾燥状態になることが増えてきます。そのため、体内の水分や電解質が不足する「脱水症」になってしまうことがあります。脱水症になると、食欲低下により体力が低下したり、ひどい場合は血栓ができやすくなり心筋梗塞や脳梗塞などを併発することもあります。

　そうならないために、汗をかいていなくても喉が乾いていなくても、適度な水分摂取を心がけましょう！！！

　寒い時期のため冷たい物は飲みにくいですので、白湯や常温のジュースなどを数回に分けてこまめに摂るようにしましょう！お茶やコーヒーは利尿作用がありますが、最近の研究では他の水分同様に水分補給の効果があるという結果が出ています。ですので、あまり気にせずにお好きな方はお茶やコーヒーも適度にとって下さい。

## ♬～この木なんの木？気になる木！～♬

Ａ様宅の庭で発見！この木は何の木でしょう？

正解は、アボカドです！！！

メキシコ原産の野菜で、栄養価がとても高く
脂肪分を多く含むため「森のバター」と言われています。
食感はネトっとしていますが飲みこみ難いことはなく、
さいの目に切ってサラダなどにいれたり、醤油をかけて
たべると酒のつまみにもなるそうです。
また、脂肪分の 80％以上が不飽和脂肪酸のため
コレステロールの心配もないところも人気を呼んでいる理由です。
最近はスーパーで売られていることもめずらしくありません。

食べて残った種に、水をたっぷり与えて暖かい所で育て続けられています。鉢替えを繰り返し日光にも当て、見事芽が出たそうですよ！