

寒さが身に染みる季節となりました。空気が乾燥するこの時期、風邪をひいている方も多いと思います。冬も意識的に水分を補給されていますか？冬は空気が乾燥しているため、風邪予防の面からもこまめな水分補給が必要になります。

そこで、水分補給による風邪予防対策について、後程ご紹介いたします。

**年末は31日まで営業、年始は4日から営業いたします**

# 森だより

No.70 令和3年12月



リハビリスタジオ なるぞの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地



## 今月の活動

リハビリや入浴の合間を有効に...。  
来所時にご自分で予定を選択されます！

### ～クリスマスツリー作り～



チェーンをつける作業は細かくとても苦戦していましたが、頑張って皆さま作業を行っていました。

かわいいツリーができました♡



### ～カレンダー作り～

指先を細かく使います



イラストを切り抜きます 花びら等を貼ります

すばらしい完成品が出来上りました

### ～手作業～

職員が見守りや、介助で作品作りをお手伝いします。

さくらあーと

切り絵



### ～自主活動～

お正月準備も忘れずに...



もうすぐクリスマス♪  
サンタをほりきり！



裏面に続きます...

～脳トレーニング～



問題をどんどん  
解いていきます！

脳トレに挑戦！

下の謎解きイラストにある？に入る  
数字は何でしょう？(答えは下に)

元 = 1  
成 = 1  
緑 = 5  
山 = ?

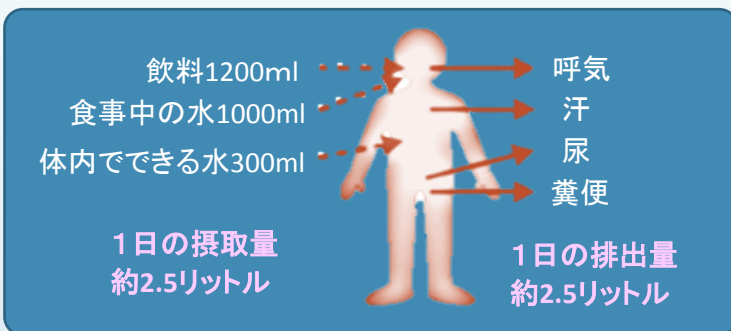
(日  
の祝)  
8: 答え

～冬の風邪予防 水分補給の大切さ～

水分は体の中でさまざまな役割を果たしています。口から入った水分は胃と腸を通過して、毛細血管に吸収され、血液に入り込みます。血液は全身を巡り、細胞に新鮮な酸素や栄養を与え、老廃物を引き取る役割があります。そのほか、体温調節、体液の濃度や浸透圧の調整など、生きる上で重要な働きを担っています。

◎体の水分と役割

人間の体のおよそ60%は水分です。そして、1日に呼吸や汗、尿や便などで体外に出ていく水分量はおよそ2.5ℓです。一方、食事や体内で作られる水分は1.3ℓ程度なので、飲み水として1.2ℓ程度必要となります。夏は発汗や喉の渇きで水分不足を自覚しやすいですが、冬は空気の乾燥によって呼吸や



皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」が増えるため、気付かないうちに水分が失われてしまいます。

特に、外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちです。そのために、こまめな水分補給により、潤いを保つ必要があります。

◎風邪予防には！

血行を促進し、喉を潤すために、こまめな水分補給が大切です。喉が渇いていなくても水分は奪われている可能性があります。冬でも1日に1.2ℓ程度の水分補給をしましょう。コップ1杯程度の水を6～8回が目安です。

冷蔵庫から取り出してすぐの飲み物は胃腸を冷やし、体温や、免疫力の低下につながりますので、温かいものが良いでしょう。電子レンジで温めたり、スポーツドリンクなどはお湯割りにして飲んだりしても良いでしょう。

寝ている間は水分補給ができないため、朝起きたら水分を取る習慣を付けましょう。また、寝る前にも水分補給をしておきましょう。しかし、摂りすぎは睡眠の質を悪くするので注意が必要です。



◎食事やおやつにも工夫を

飲み物だけでなく、食事中にも水分補給は可能です。スープやみそ汁などを活用しましょう。ショウガを入れると代謝が良くなり、体も温まります。また、水分が多い果物を積極的に取るのも良いでしょう。冬の定番のみかんは、水分も多く、ビタミン類も豊富なのでおやつにおすすめです。

