



1日に 必要な水分

春から始める熱中症予防

熱中症は夏のイメージが強いですが、暑くなつたと感じる前に水分を取る習慣をつけておくことが大切です。



トピックス

TOPICS

- 熱中症予防に効果的な水分の取り方
- 健康チェックできていますか？



詳細は裏面をチェック!

プチコラム「自立支援とは」 **自分でできることを増やす**

今、介護は「お世話する」から自分でできることを増やす「自立支援」に考え方が変化しています。介護を必要とせずに生活するために、できることから予防を始めましょう。

熱中症予防に効果的な水分の取り方

のどが渴いていなくても
1日に1.2ℓの水分を



こまめにタイミングを決めて飲みましょう

室内でも知らず知らずのうちに汗をかいています。朝1.2ℓ以上の水分を用意して、夜に飲み終わるようにすると、必要な水分を忘れず取ることができます。「喉が渴いた。」と感じる前に、こまめに水分を取る習慣をつけましょう。

どんなタイミングで飲むと良い？



たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

健康チェック できていますか？

健康的に毎日の生活を楽しむためには、自分の健康状態をこまめにチェックすることが大切です。簡単なチェック項目から自分の健康状態をセルフチェックしてみましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 最近体重が増えてきた | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き |
| <input type="checkbox"/> 最近体重が減ってきた | <input type="checkbox"/> 食事を抜くことがある |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好きである |
| <input type="checkbox"/> カラダを動かすのが嫌い | <input type="checkbox"/> 甘い清涼飲料水(スポーツドリンク含む)をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと実感している | |
| <input type="checkbox"/> 休養が取れない | |
| <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている | |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、疲れが取れない | |



＼多く当てはまった方は、要注意／
自分にできる健康習慣をまずは1つ始めてみましょう。

セルフチェックだけでなく
年に1回の健診で自分の健康状態を
チェックしませんか？

三条市の
健診情報は
こちらから



次回
予告

夏を乗り切る食と睡眠！
夏バテ防止特集

夏号2022.7発行予定

編集後記

お出かけの際は、マイボトルを持参してはいかがでしょうか。のどが渴いた時いつでも飲めて便利です。マイボトルと春の陽気を楽しみに出かけてみませんか。(一体化チーム一同)