

焼き鳥



レクリエーション



残暑厳しい日が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、今月初めには広島県内でも気温が40℃を超え、ハンディタイプや首掛けタイプの扇風機、冷感ポンチョなどの暑さ対策グッズが爆発的に売れるという記録的な暑さの夏となりました。まだまだ汗をかきやすい残暑の時期も、脱水症状を防ぐためにこまめな水分補給は欠かせません。人間の身体は熱くなると、汗をかくことで体温を下げ、その体温を一定に保とうとする「恒常性」を維持する機能が本来は働きますが、疲れや体調不良等で上手に汗をかき、熱を逃がすことが出来ない場合があります。水分をしつかり摂らないと汗となつて抜けていくだけになり、血液もドロドロになり易く、脳梗塞等を引き起こす危険性も高まります。水分補給には冷たい水よりも胃腸に負担がかかる事も考えて常温のお水を飲むことが勧められています。また、緑茶には体の熱を下げる効果があります。ほかにナスやトマト、キュウリやゴーヤといった夏野菜も身体の熱を下げる効果があるので、積極的に食事に取り入れてみるのもいいかもしれませんね。

今年は梅雨時期が短く雨が少ないという異常気象により、田んぼをはじめ農作物への影響が心配されています。自然の恵みを大切にしつつ、健康にも十分配慮してお過ごしください。

令和7年 8月号 ほのぼの

グループホーム 松花園

〒729-3431
広島県府中市上下町上下
851番地1
TEL
0 8 4 7-6 2-8 3 2 2
FAX
0 8 4 7-6 2-8 3 2 3

広報部
西宮・柿本



株式会社ディア・レスト福山
〒720-1132
広島県福山市駅家町
大字倉光148番地





