



令和3年 8月発行

間違っただ水分補給してませんか？

水分補給は、ただ水を飲めばいいというわけではなく**ポイント**があります



水分補給の
ポイントは？

運動の前に

体を動かすと水分だけでなく、塩分やミネラルも失われていきます。

起床のタイミングで

起床時は、水分不足に陥っている状態なので、水分補給をするようにしましょう

入浴・就寝の時

睡眠時も体内から水分は失われていきます。就寝前に水分補給することで脱水症を引き起こすリスクを軽減できます。



ただ水を飲めば良いというわけではなく、**水分補給に適した飲み物**があります。

それは、ミネラルウォーターや麦茶などの、

ノンカフェイン飲料がおすすめです。

ルイボスティ、コーン茶、タンポポ茶、黒豆茶もノンカフェインで、ミネラル補給もできます♪

スポーツ中や大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクや**経口補水液**がおすすめ。水分だけでなく塩分やミネラルも同時に補えます。



おすすめの
飲み物は？

コンフォールひなせで 販売しています。

アクトウォーター
キャンペーン価格
3,500円税込



レモンゼリー
キャンペーン価格
3,500円税込



コロナ禍の

おうち時間の過ごし方 第3弾！

みなさんは**おうち時間**どのように楽しんですごされていますか？

コンフォールひなせの職員のおうち時間をチラッとのぞいてみたいと思います。

片井 玲奈

休日は、2歳と4歳の娘との戦いとなっております(笑)
コロナで外出できないため、近所をお散歩したり、自転車に乗ったりして過ごしています。



また、庭に植えているオリーブの木と背比べをして、子供たちがスクスク成長する姿をながめるのが、今の楽しみです。

床ケアマネジャー

私のおうち時間は毎日のジョギングです。昨年の緊急事態宣言から始めています。



海水浴場を通過して牛窓神社に参拝するのですが、長い石段を駆け上がり上から見渡すと絶景で心が清らかになります。

最初の頃はお願いばかりとなえていましたが今では感謝と今日の目標を伝えられるようになりました。

また太陽の光を浴びるとセロトニンが分泌され、自律神経を整えてくれます。

認知症予防にも効果的なので手のひらを動かすだけでもおすすめです。

コロナ禍でも外出できないストレスも身近な場所をパワースポットにすることで毎日楽しんでいきます。

