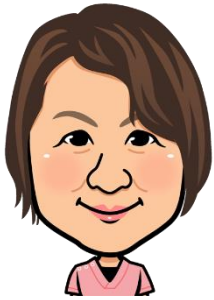


ひだまり

2026年 7月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

家の軒下につばめが巣をつくり、卵を産みひなが生まれ、そして7月飛び立ちました。親鳥はかいかいしく餌を運び、とうとう来た巣立ちのとき、大空を親鳥の後ろを悠々と飛んでいる姿に感動です。

熱中症について

年々患者数が増加し、社会問題になりつつあるのが熱中症です。熱中症は誰にでもリスクがありますが、実は熱くなる前から食べ物や運動などで暑さに強い体をつくっておく長期的な対策が有効です。熱中症にならないためには体内の水分を保つことが大切なので、汗によって失われてしまう水や電解質、ビタミン類を補う食事が重要です。

汗で失われる補給すべき栄養素の一つとして、体内の水分と塩分のバランスを調節するナトリウムがあります。おすすめの食材と摂取方法は、塩飴または梅干し 1 つ+コップ 1 杯の水です。どちらかでは水分の実質的な補給につながりませんので、重要なのはナトリウムと水分を一緒に摂ることです。



参考文献 大正製薬 大正健康ナビ : <https://www.taisho-kenko.com/column/145/>

スタッフのつぶやき



杉山 菜葉

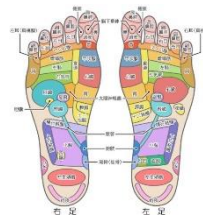


うし年

段々と夏らしくなってきました。

暑いのは苦手ですが夏の変わり目にみられる蛍を見に行くことが毎年楽しみです。今年もとても綺麗でした。

川に行くことも好きなので、なんとかこの夏の暑さも乗り切れればと思います。



天野 梢



いぬ年

みなさん、日々お疲れ様です。

前回に引き続き健康 part 2

今回は足ツボです。久々に足ツボマットで痛てて！と一人地味にやり始めました。効果はまだ分かりませんが、機会がありましたらやってみて下さい(´艸`)