



夏祭り開催



アルメリアだより

残暑がいつそう身にこたえる毎日ですが、
いかがお過ごしでしょうか。
これからの季節、気温差も大きくなるので、
体調には十分注意してお過ごし下さい。



7/28(土)アルメリア福住の夏祭りが行われました！
のど自慢大会、出店、娯楽コーナー等があり、利用者さんや
来場して頂いた方々にも、大変喜んでいただきました！！
たくさんのご来場ありがとうございました。

(福) 博栄会アルメリア福住
〒062-0052
札幌市豊平区月寒東
2条16丁目1-70
☎0120-09-1005
armeria-hukuzumi.com

※隠れ脱水・熱中症に注意！！ -原因と対策-

◆原因

熱中症に陥る大きな要因の一つが隠れ脱水です。隠れ脱水とは自分では気づかぬうちに体の水分が減ってしまい、脱水症の一手手前になっていること。放っておくと脱水症に陥り水分不足から熱中症になってしまうのです。人間の身体は、肉眼では見えない汗を絶えずかくことで体温調節をしています。それが隠れ脱水の大きな原因となっているのです。人は1日に約2.5ℓの水分を失います。そのうち1.3ℓが尿や便などで失われる水分で、1.2ℓが見えない汗として失われます。特に夏場は見えない汗としてもっと水分が失われるので、汗をかいていないからといって水分を摂らないで外出すると、脱水状態に陥ってしまいます。



◆予防方法

水分をがぶ飲みをすると胃腸への負担が大きくなり、尿として排出されやすいです。少量ずつ飲むと胃腸への負担が少なく、吸収されやすいです。

～9/12(水)敬老会のお知らせ～

- ・当日は紅白歌合戦等を予定
- ・詳細が決まり次第、皆さんにお知らせいたします。

