

## 水分補給について

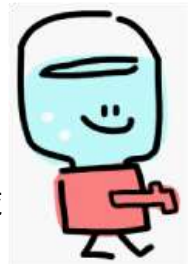
人間の体重の約65%が水分です。

その内訳は、45%は細胞内に、15%は細胞間に、そして残り5%が血液中に存在しています。細胞間液と血液を合わせて、細胞外液といいます。水は一般に栄養素には含めませんが、酸素について重要な物質であり、体内水分の10%を失うと機能障害が現れ、20%を失うと死を招きます。

## 水の主な働きは…

- ①血液の主成分として、種々の成分を組織に運んだり、逆に各組織からの不要物質を体外に排出する。
- ②成分を溶解することにより、各種反応の媒体となる。
- ③電解質を溶解し、そのバランスを維持する。
- ④浸透圧の平衡を保ち、細胞の形態を保つ。
- ⑤発汗作用により体温を調節する。

摂取された水分は小腸、大腸より吸収され、体内で代謝され腎臓から尿として、消化管から消化液として、肺から呼気として、さらに皮膚から汗として排泄されます。



## 1日の水分摂取量 (ml)

飲料水	800~1300
食物中の水	1000
体内での代謝水	200
合計	2000~2500

## 1日の水分排泄量 (ml)

尿	1000~1500
便	900
生理的に失われる水分	100
合計	2000~2500

## 水分補給のポイント

★汗をかくといくことは、体の中から水分を体外へ出してしまうことです。出した水分はその分を補わなければなりません。出した水分の補給は、食事や飲み物を摂る事によって補わなければなりません。

★ただし、水分の取りすぎは、腎臓に負担をかけたり、消化液がうすめられて食物が十分に消化できず消化不良を起こしたり、下痢の原因にもなりますので、飲みすぎに注意してください。

## ◆飲むタイミング

寝起き、就寝時、入浴前後、運動前、運動中にこまめに補給。

## ◆どんなものを飲むのがいいか

基本的には水かお茶でいいのですが、ミネラルウォーターならミネラルを補えるのでおすすめです。

スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のような塩分や糖分が入ったものが適しています。

## ◆飲み方

のどがかわく前に、水分補給はこまめに行い、200ml程度の水分を一気に飲むのではなく、ゆっくり飲むようにします。



# 株式会社ライフサービスひだまりからののお知らせ (名古屋市)



お誕生日のお祝いと端午の節句には柏餅をいただきました。



昼食にお好み焼きを焼き、「久しぶり！」と喜んで、熱々をいただき、母の日にちらし寿司を提供しました。





# デイサービスセンターたぶの木からのお知らせ (福井県小浜市)



山菜の「こしあぶら」を頂いたので昼食に天ぷらで食べて頂き珍しいと喜ばれました。



タオル体操、ペットボトル体操で身体を動かし、ジグソーパズルに挑戦し、  
頭の体操をしました。



午後のレクではお手製の輪っかを投げて、ペットボトルに引っ掛け引き寄せて  
点数を競いました。



畑では玉ねぎ、ジャガイモが大きくなり、玉ねぎはもうすぐ収穫出来そうです。  
夏野菜も植えました。



# 10年前の！「日本・世界旅行」は奈良（興福寺・東大寺・奈良公園）です



猿沢池にうつる興福寺の五重塔は、奈良を代表する風景になっています。その興福寺は、藤原鎌足の死後の幸福のために建てられた山階寺が、飛鳥に移されて厩坂寺となり、平城遷都で移建されたと伝えられていますが、実は鎌足の子不比等の発願で氏寺として創建されたものです。中金堂ができて間もなく、官寺なみの扱いを受けることになりました。その後 721 年(養老5)に北円堂、726 年(神亀3)に東金堂と五重塔、734 年(天平6)に西金堂が建てられて伽藍がおおかた整いました。

国宝に指定されている金銅八角燈籠がある。

東大寺の伽藍の中央に位置し、境内で最大の建物である。現存する大仏殿は、正面の幅 57.5m、奥行き 50.5m、棟までの高さ 49.1m。奥行きと高さは創建当時とほぼ同じだが、幅は創建当時(約 86m)の約 3 分の 2 になっている。大仏殿の正面には、



東大寺二月堂(とうだいじにがつどう)は、奈良県奈良市の東大寺にある、奈良時代(8世紀)創建の仏堂。現存する建物は 1669 年の再建で、日本の国宝に指定されている。奈良の早春の風物詩である「お水取り」の行事が行われる建物として知られる。「お水取り」は正式には修二会(しゅにえ)といい、8 世紀から連綿と継続されている宗教行事である。二月堂は修二会の行事用の建物に特化した特異な空間構成をもち、17 世紀の再建ながら、修二会の作法や習俗ともども、中世の雰囲気の色濃く残している。



鹿は春日大社の神使であり、春日大社創建の際、茨城県にある鹿島神宮の祭神・武甕槌命が神鹿に乗ってやってきたと伝えられる(春日大社は鹿島含め 3 社の分霊)。それゆえ、奈

良公園の鹿は古くから手厚く保護されてきており、不慮の事故も含め、殺めると厳しい刑罰を受けた。伝説によると誤って文鎮で鹿を殺してしまった子供が鹿の死骸とともに生き埋めとなり、その墓が奈良公園周辺に残っている。今でも地元住民は鹿に愛着の念と共に畏敬の念を併せ持つといわれる。

撮影 加藤容子



いつもライフ倶楽部をご覧頂き誠にありがとうございます。  
皆様からのお写真や作品なども募集いたしております。  
どんだんご投稿ください。お待ちいたしております。掲載後作品等はお返しいたします。  
発行部数110部 (株)ライフサービス