

令和 4 年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

インスタントコーヒーの日

昭和35年の8月11日に森永製菓が初の国産インスタントコーヒーを発売しました。

「たった5分で本物の味」というキャッチフレーズが流行し、手軽にコーヒーの味と香りが楽しめる商品として発売直後から大ブームとなったそうです。



【コーヒーのさまざまな効果】

- ・がん細胞の増殖を抑制
- ・2型糖尿病のリスクの低下
- ・動脈硬化予防
- ・むくみ解消
- ・善玉コレステロールの増加
- ・脳の働きを活性化(認知症・パーキンソン病の予防)

※不眠・貧血の原因になることがあるため、飲みすぎには注意して下さい。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

筋肉と水分量の関係

筋肉と水が深く関わっていることはご存じでしょうか。筋肉の約80%は水分で構成されています。つまり筋肉量が多いとそれだけ水分の必要量も増えます。では水分が少なければ筋肉はどうなるのでしょうか？筋肉の特徴は伸縮性があることです。水分が少ない柔軟性のない筋肉、いわゆる硬い筋肉は肉離れや断裂などを引き起こしやすくなります。その筋肉が支配している関節にも負担がかかります。ふくらはぎがよくつったりする「こむら返り」にも、この水分不足の疑いがあるケースが多いです。また、硬い筋肉は疲労も溜まりやすいです。これは水分量が足りないと血流の流れも悪くなるので身体の回復力が低下するためです。

運動時は汗をかきやすく、それにより体内の水分が失われます。水分不足のまま運動をしてもパフォーマンスが低下し筋肉増強の効果も小さくなることがわかっています。

けがをしてしまう恐れも高くなります。

運動中はこまめな水分補給を心がけましょう。



伝言版

【台風の大きさ・強さ】

強風の半径で表されるのが「台風の大きさ」、最大風速で表されるのが「台風の強さ」、大きさが500～800kmを「大型」、800km以上を「超大型」、強さが、32.7m/s以上を「強い」、43.7m/s以上を「非常に強い」、54.0m/s以上を「猛烈な」と表されます。8月は台風が多い季節です。強風や水害の対策をして備えておきましょう。デイケアはるのうみでは、台風などで休業や遅れが生じる場合には前もって連絡させていただきます。

【お知らせ】

8/13(土)～8/15(月)はお盆休みとさせていただきます

