



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2024.12月号

## 病気を遠ざける「命水」とは??

「涼しくなりましたが、水分を摂ってくださいね～」と、毎日スタッフが声掛けしております。しっかり摂取ができていらっしゃいますか?サバティでは、来所された際に毎回コップ1杯分のお茶をお出ししていますが、寒くなると飲む量が減っています。冬こそ、意識して水分補給をしましょう!

お水といえば、「命水」という言葉をご存知でしょうか。就寝前に1杯のお水を飲むと危険な病気の発症を遠ざける効果があります。このことから、寝る前の水を「命水(いのちみず)」とも呼ぶそうです。寝ている間に体から失われる水分量はコップ1杯から、多いときには1リットルほどの水分が汗として排出されます。そのため血液の濃度が高くなりやすく、さらに就寝中は血圧も低くなるので、粘度の低いドロドロの血液になってしまいやすいのです。ドロドロの血液は血管の中で詰まりやすく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが上がってしまいます。これらの病気を予防するためにも、就寝前後の水分補給が非常に大切になります。

そのほかにも肌のうるおいが保たれたり、日々の集中力が高まりやすくなったりと、たくさんのメリットがあります。ぜひ寝る前には”命水”を1杯飲んでみてくださいね♪

ちなみに、朝は脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯です。水分不足の体に潤いを与える為にも、起床後も欠かさずお水を飲むようにしましょう。

では、健康のためには1日の中でどれくらいのお水を飲むのがいいのでしょうか?1日に摂る水分の目安は、食事+飲み物で約2リットル。そのうち、

- ・食事 ⇒ 約1リットル
  - ・飲み物 ⇒ 約1リットル が必要になります。
- ですが、1リットルを一気に飲むのは難しいですよ。しかも大量に摂取しても、一度に吸収される水分には限りがあります。そのため、一度にたくさん飲むのではなく、飲む回数を増やすことを心がけましょうね。食事量が少なめで、水分を摂るのが難しい場合は、果物を積極的に食べるのも超おすすめですよ♪

運動後は、しっかり水分を摂りましょう～



## マイコプラズマ肺炎感染過去最大

今年過去最大感染レベルに達したマイコプラズマ肺炎の感染者数は、過去10年間で最多の感染者数を記録しました。夏から秋にかけて、感染者が急激に増加。特に若い若年層への感染が広がったため、爆発的に広がったのが原因だそうです。コロナ渦で積極的に着用としていたマスク、今はされていない方が多くみられます。これから冬に向かっていき、咳をされる方が増加すると思われます。移さない・移らない対策を、個々に改めて考えていきましょう。



## 冬対策していますか？



「腸内環境を整えよ～」というテレビのCMが、この頃頻繁に流れるようになりました。なんとなく見たことがあるかと思います。例えば…発酵食品や食物繊維を多く含む食品を摂取するのがいいようです。例えばヨーグルト・チーズ・納豆等の発酵食品が、これらに該当する食品になります。腸内環境と免疫力は、密接に関係しています。腸には全身の免疫細胞の約70%が存在し、腸内細菌のバランスが免疫機能に大きな影響を与えてくれます。良好に保てたなら、感染症やアレルギー疾患の免疫力向上に役立てるだけでなく、感染症やアレルギー性疾患の予防にもつながりますので、バランスの取れた食事を是非心掛けてみて下さい。



### 見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **088-837-1081**

ファックス **088-837-1082**



**CAVATY**

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号  
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>



みんなでトランプゲーム中～！

### 12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

8日…… 10日……

10日…… 24日……