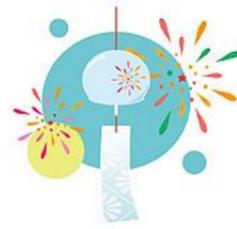




# 虹だより

## 第118号

### 発行R5, 8, 1



厳しい暑さが猛威を振るっています。この暑さの中、作業に参加されている皆さん、毎日お疲れ様です。

暑い夏を乗り切るために重要なのが体調管理です。エアコンを上手に使い、栄養と睡眠をしっかり取りましょう。

ワークプラザ虹では、いつでも快適な環境を整えて皆さんをお待ちしております。

コロナ感染症は5類に移行しましたが、今も増加しています。一人ひとりが健康に気をつけて、楽しく夏を過ごしましょう。

### 🌻🍉🌻🍉🌻🍉🌻 水分補給の必要性と目安 🌻🍉🌻🍉🌻🍉🌻

夏は、「水分補給をしっかりしましょう。」と良く言われます。実際にはどれほど取ればいいのか。

成人の場合、体重の約60～65%を水分が占めています。例えば、体重60kgの成人男性の場合、単純計算で約36～39kg分が水分です。

体内の水は、栄養素や代謝物を運んだり、体温の調節を行ったりと、生命の機能を保つ役割を担っています。したがって、健康を維持するためには、こまめな水分補給が欠かせません。

### 一日に水はどれくらい飲めばいい？

体内から水分が1%失われるとどのどの渴きを感じ、2%失われると、めまいや吐き気、食欲減退などが見られます。さらに、10～12%の水分が失われると筋けいれんや失神が現れ、20%の水分損失で生命に危機がおよぶと言われています。

人は安静状態でも一日当たり約2.5ℓの水分が失われています。さらに、運動や温熱環境下で発汗量が増えたときは、より多くの水分補給が求められます。

### おすすめのタイミング

水分補給は欠かせませんが、だからといって過剰に摂取すれば良いわけではなく、排出量と摂取量のバランスを保つことが大切です。

先述のとおり、体内から水分が1%失われるとどのどの渴きを感じます。すなわち、どのどの渴きを感じたときは、すでに脱水が始まっている状態です。どのどの渴きを感じる前に、次のようなタイミングで水を飲みましょう。

- ・起床時：睡眠中に呼気や皮膚を通して水分を失う
- ・運動時：発汗により水分やミネラルを失い、脱水や熱中症になりやすい
- ・入浴時：入浴にともなう発汗で水分を失う
- ・就寝時：睡眠中の水分不足を緩和するため、就寝前も水分を補給する



なお、一度に大量の水を飲むと、体内のナトリウム濃度が低下し「水中毒」になるおそれがあります。コップ1杯（150～250ml程度）の水をこまめに飲むようにしましょう。

（サントリーウェルネス記事参照）

### 今月の開所日と夏季休暇

### 今月の主な施設外就労

8月5日(土)作業

8月11日(金)作業

8月19日(土)虹の会

8/26日 (土)納涼祭

8月11日(金)は山の日で祭日ですが土曜開所日と同じ扱いになります。午前中で終わりますのでぜひ利用してください。

<夏季休暇>

8月12日(土)～8月16日(水)迄



◎8月2日(水) A M文化財保護課

◎8月4日(金)PM児童文化センター

◎8月9日(水) A M総社資料館

◎8月17日(木)新前橋駐車場清掃

◎毎週 (火, 木) AM焼肉乃上州

◎毎週 (月, 木) PM上州、五十嵐マンション清掃

◎毎週 (火, 水, 金) ロイヤルフーズ

◎除草 その他 ◎暮らしのお手伝い等

### 2023,7,1 In The ケヤキウォー

7/1 (土) 今年もけやきウォークに行ってきました。丁度七夕飾りが飾られ、夏のイメージが館内にあふれていました。少しの時間でしたが、それぞれが食事や買い物を楽しみました。



### 2023,7,15 ピアサロン

7/15 (土) 群馬県精神障害者社会復帰協議会主催のピアサロンがありました。当日は地域活動センターピアーズのピアサポーターにお起しいいただき、ピアーズの事業所説明と今に至るまでの体験談を発表していただきました。地域で暮らし続けていくために、自分の状態の記録をつけ、それを元に落ち込んだり上がってしまった時にやるべきことを自分で見つけ、自分主導で乗り越えていく意識の高さに感動しました。その後のグループに分かれての話し合いも活発に行われ、普段の虹の会とはちょっと違った雰囲気の中で、有意義な時間が流れていきました。



### お知らせ

6/29 (木) 前橋新聞mebukuWeb版にいろいろな記事を書いて頂きました。右にあるQRコードから見られます。ぜひご覧ください

