

# 12月号

通所リハビリセンターかとう

令和6年12月

# いしくま通信



みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。ついに、今年も残すところあと1ヶ月となりました。師走というくらい、色々と忙しくなる季節ですが、忙しい中でも忘れずやっていただきたいことがあります。それは、「水分補給」です。冬でも水分補給が大切な理由をお話しします。

## 寒い季節こそ水分補給！！

夏はたくさん汗をかくので、水分補給が必要だということは皆さん感じていると思います。では、寒い季節はというと、確かに夏場に比べると汗もかきにくく、水分がそれほど必要ないように感じますが、それは大きな誤解です。

### 1番の敵は かんそう 乾燥

冬といえば、空気が乾燥しています。強く乾燥している状態では、体内の水分が皮膚から空気中に放出されていく為、汗はかかなくとも気づかないうちに体内の水分がどんどん減っているのです。



### 水分補給は はや 早めに

「喉が渴いた」と感じた時には、もうすでに体は水分不足の状態です。普段から喉が渴く前にこまめに水分を摂る習慣をつけ、1日1.5~2ℓ程度を目標に水分を摂るように心がけましょう



### のうそっちゅう 脳卒中の予防にも

体内の水分量が低下すると、血液がドロドロになる為血栓ができやすくなる等、脳卒中のリスクを高めることにもなります。特に運動をする際は、必ず水やお茶を持参するようにしましょう！

