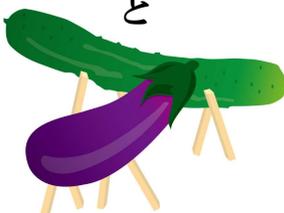




ゆうげ

牛と馬



早い物で8月になり、少し暑さが和らぐとお盆の季節ですね。家族や親戚と賑やかな日々を過ごさせる方も多いのではないのでしょうか。

お盆にお墓や仏壇でよく目にする胡瓜と茄子ですが、胡瓜は足の速い馬と見立てられ、ご先祖様が早くこの世に帰って来てくださるようにならば、ご先祖様が早くこの世に帰ります。そして茄子は少しでも長く供に過ごしていただき、ゆつくりと帰っていただくための牛に見立て仏壇のほうを向けておくそうです。またご先祖様が供物をたくさん持ち帰れるようにという意味もあるそうです。小さい頃から何気なく見ていた光景でしたが、意味を知るとお盆に対する思いが強くなるように感じますね。

夏到来！積極的に水分補給を

皆さんは1日にどれくらいの水分を取っていますか？
高齢者の体内の水は体重の約50%です。体重50kgの人だと25kgの水という事になります。水は私たちが生きていくために必要不可欠な物です。しかし、高齢者になると喉の渇きを感じにくい、トイレを気にして水分を取らないなどの理由から脱水になりやすくなってしまいます。次の事に気をつけ脱水を防ぎましょう。

●1日に1ℓ〜1.5ℓの水分を

甘い物は糖分を多く含んでいます。また、コーヒーや緑茶、アルコールは利尿作用があるので普段飲む水分は水や麦茶、番茶などが良いです。

●1日に5〜7回は飲むようにしましょう。

例えば、起床時、毎食時、入浴の前後、就寝前など。水分をとるタイミングを決めると確実にとることができます。

●3食きちんと食事を取る。

3食きちんととると食事から約1ℓの水分をとる事ができます。これらの事に気をつけながら暑い夏を乗り切っていきましょう。

〜編集後記〜

暑い日が続いていますが夏バテにならない為に、あっさりとした食事だけでは済ませず、バランスよく食べるように心掛けましょう。