ときしホームヘルパー通信

平成三十年三月号
土岐市社会福祉協議会　土岐市下石町一〇六〇
No.47

「お花見」のおはなし

日本人独自の風習として海外でも知られる「お花見」は、日本人にとって特別な花である桜を楽しむもの。

平安時代より春の花の代表格として桜を愛でるようになり、桜を眺めながら歌を詠んだりお酒を酌み交わしたりする形式になったとされています。

現代のお花見も、綺麗な桜の木のもとに人々が集まり、お酒や食べ物を楽しむのが基本スタイル。

華やかな雰囲気の昼間の桜も良いものですが、より神秘的な表情を楽しみたいならライトアップの下で見る「夜桜」もおすすめです。

水分摂れていますか？

意外に知られていないのは、水分不足による便秘です。

コーヒーや紅茶などのカフェインの入った飲み物を常用、嗜好している方は、利尿作用があるため、実は身体の中が乾ききっているということが考えられます。

大腸の運動反射を促す水分摂取は、朝一番の「コップ一杯の水」です。これを皮切りに、大腸は目覚め、運動を開始します。

そして、少なくとも毎食一杯の水分と、食事と食事の間にこまめに水分摂取することで大腸にも充分な水分が行きわたり、便秘解消が近づきます。

しかし、水分を一日量まとめて摂ると、尿として排泄されますので、効果ありません。

「こまめ」な水分摂取が大切です。

頭の体操　～弥生編～

次のスポーツはある法則によって並んでいます。「ソフトボール」はどこに入るでしょうか？

卓　球

野　球

バレーボール

サッカーボール

バスケットボール

介護でお困りの方がお近くにみえましたら当ヘルパーステーションにご相談ください。

答え：野球ボール一ボールの間（ボールの大きさ順に並んでいます）