

らくらく通信

VOL 37

早いもので一年も半分が過ぎ、蝉の鳴く季節がやってきました。今月は夏休みも始まりです、お子さんやお孫さんと一緒に色々なイベントを企画してみたいかがでしょうか。
尚、七夕祭り期間中は通常営業致します。

お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹
一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)
TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
ホームページ <http://138rakuraku.com/>



熱中症対策♪ スポーツドリンク

市販で売っているスポーツドリンクは糖分が多いので、自分で簡単に手作り出来るスポーツドリンクの作り方を紹介します♪



- 材料(500ml(ペット分))
- ★ 塩 小塩1
 - ★ 三温糖 大塩4
 - ★ はちみつ 大塩2
 - ★ お湯 100cc
- ポッカレモン 大塩3
水 300cc

- 作り方
- (1) ★をシェーカーに入れて溶かす
 - (2) 容器にポッカレモン水(1)を入れ、よく振って、500mlペットボトルに移して冷蔵庫で保管
 - (3) 飲む時は3~4倍に薄めて飲んで下さい!

濃縮メイアイのドリンクです! このドリンク500mlで2リットルが出来ます。溶けにくい粉類ははちみつやお湯で溶かします。外出時には冷凍庫で凍らせておくと、良い感じに溶けおいしいですよ♡



熱中症にならなためのポイント!

熱中症はちかつかした注意で防ぐことができます。レジャーの時ばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみました。



ポイント1 体調を整える!

睡眠不足や風邪がみなど体調が悪いときは、暑い日中の外出や運動は控えましょう。

ポイント2 服装に注意!

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

ポイント3 こまめに水分補給を!

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに汗の水分不足になっていることが多い。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクがおすすめてです。(多くの糖分が含まれているので半分程度水で薄めたものがおすすめてです)

ポイント4 年齢も考慮に入れて!

体内の機能が発育途中の子どもや体力が衰えはじめた高齢者は、熱中症になりやすいので特に意識して予防に心がけましょう。室内でも熱中症になることがあるので、節電中でも上手にエアコンを使って下さいね!



「一時雨」と「とどき雨」? 〇〇〇〇
みなさんは「一時雨」と「とどき雨」の違いがわかりますか?
気象庁では予報する時間内の4分の1未満が雨の時に「一時雨」、予報する時間内で降ったりやんだりする雨の合計時間が2分の1以内のときを「とどき雨」としているそうです。
つまり「とどき雨」の割合が降る確率が高いんですね!