



## 7月のお誕生日の方

# H・Y 様

## おめでとうございます！！

### 7月の予定

3日 訪問美容室

月末 移動販売



## 現在の空き状況

現在満室となっておりますが、  
入居のご見学・ご相談、随時受け付けております。

お気軽にご連絡ください

TEL 0297-38-6511

担当 城本



# 水分補給をしましょう



水は体内の約60%を占めており、生命の維持に不可欠です。

尿や便から1.6リットル・汗から0.6リットル排出され、1日に必要な水分量は2.5リットルとされています。1日に2.5リットルと言われると、かなりの量に感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、体内で0.3リットルの水分が作られる他、食べ物からも1.0リットルの水分を摂取できますので、飲み物から1.2リットルほど摂取すれば良いことになります。

この数字はあくまでも目安なので、運動等で汗をかくことが多い方は、水分摂取量を増やす必要があります。

体内の水分量が不足すると、脱水症・熱中症・脳梗塞・心筋梗塞を引き起こすことがあります。

汗をかいたときには塩分と糖分も併せて補給し、こまめな水分摂取を心掛けて下さい。