

水って体にどういいの？

「体のために水分をとりましょう」とよく言います。さて 水を飲むことでどんな効果があるのでしょうか？

水分を補うことで見られる効果には…

- ①体の水分バランスを整える。
- ②カロリー摂取を抑える。
- ③認知力が上がる。
- ④関節をなめらかに動かす。
- ⑤筋力に活力を与える。
- ⑥肌をきれいに強くする。
- ⑦腎臓の働きを助ける。
- ⑧がんを予防する。
- ⑨インフルエンザウイルスを撃退する。
- ⑩心臓を健康にする。
- ⑪快便を助ける。

…などなど。



要するに水分を補うことで細胞が活性化されしっかりと働いてくれるようになります。人間の体の約70%は水分で出来ておりこれを維持するためには1日約コップ8～10杯の水を飲むといいと言われています。（1杯180cc程度）

砂糖入りのソフトドリンクやカフェイン入りの栄養ドリンクのようなものより「水」が一番いいのですが水以外のものでは自家製ジュースやスムージー・牛乳などを水分として補給すると良いでしょう。またがぶ飲みをするのではなくゆっくりとかむように飲み込みましょう。起床時や食事前入浴の前後就寝前には水分補給をすることが望ましいとされています。（看護主任 永安 佐代子）

平成27年11月にオープンした小さく可愛い

まるで絵本の中のお店のようなこちらのパン屋さん・・・

すでに色々な雑誌や情報誌で取り上げられているのでご存知の方も多いかも

もしれません☆オーナーのお名前は玉川 智之さん。実はご入居者様のお孫様。

“国産小麦100%使用・マーガリンや添加物を一切使わない”とパン作りには

強いこだわりをお持ちです。また 使う野菜や果物も地元・元町の八百屋「PLUS3」

から仕入れた物を使用しているそう。体に優しいパンがたくさんで女性の

ファンが多いご様子。曜日など日によって品揃えや登場するパンの種類

にも違いがあるそうですが 写真を撮らせていただいたこの日

（雨でしたが）入れ替わり立ち替わりお客様が途切れることはほとんど

ありませんでした。中には一度買って店を出たお客様が すぐに追加を

買いに戻られたということもあったとか。

皆さま機会があれば是非一度行ってみたい下さい。

*カトレア神戸6月17日のブログ「施設だよりの裏側Ⅱ」
でお名前を伏せてご紹介させていただいたパン屋さん
はこちらのお店になります。よろしければ併せてご覧下さい。



BAKERY



はちきゅー



中央区下山手通7-6-15

TEL:078-361-5030

営業時間:10時～18時

定休日:日・木曜日

(※7月現在)

職員紹介

看護職員の土居 優子(どい ゆうこ)です。

「これと言って自己紹介させていただけるようなことがない・・・」と実は困ってしまったのですがとにかく美味しいもの(特にスイーツ♡)に目がありません。時間を見つけてはせっせとお店を巡っています。皆さまのおすすめのお店を教えていただければ嬉しいです。

好きな言葉は「一期一会」。

皆さまに安心して笑顔でお過ごしいただくための一助になれば幸いです。

看護職員イチのほんわかキャラで

この笑顔の通り(写真が苦手で中々カメラ前では出ません。この笑顔・・・)とても優しい人です。是非お気軽にお声かけを☆



今後の行事予定

7月12日 どうぶつ王国外出

7月22日 夜間消防訓練

8月10日 夏祭り

8月24日 買物ツアー

各月初めにブログの方へ
主な予定を掲載して
おります。そちらもご覧
下さいませ。

