

かくれ脱水に要注意!!



脱水症の一手手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態を指します。

脱水症になりかけているにもかかわらず本人や周囲がそれに気付かないことが多いとされていますが、身体の小さなサインにも目を向けてかくれ脱水を予防しましょう。



《隠れ脱水チェック》

◎手足

- 爪を押した後、3秒以上たっても爪の色が白色からピンク色に戻らない----->
- 手の甲をつまんで離れたとき、盛り上がった皮膚がすぐに元の状態に戻らない
- 手足が冷たくなっている

◎口

- 口内が乾燥している
- 舌がいつもより赤い
- 舌が白く覆われている
- 舌の表面にひび割れがある

◎尿

- 尿の色が濃い
- 排尿の回数がいつもより減っている

「隠れ脱水症」セルフチェック



ミネラルって?!
体の調子(筋肉や神経、ホルモンの働きを調節)を整える、骨・歯・血液の材料にもなる等、様々な働きがあります。

～手軽にミネラル摂取できる食材～

☆あおさ・・・原材料:ヒトエグサやアナアオサ、スジアオノリという種類の海藻【マグネシウムやカルシウムが多い】

☆海苔・・・原材料:あおのり、あまのり、おごのり【鉄分や亜鉛が多い】

隠れ脱水予防のポイント



◎コップ1杯(200ml)の水を、のどが渴いたと感じる前に

1日6~8回、食事中や起床後、入浴前後、就寝前などに飲みましょう。

◎温度が5~15℃の吸収の良い、水や麦茶(カフェインをあまり含まない物)で日常的に水分補給しましょう。

◎扇風機やエアコンで温度を調節するとともに、湿度が55~65%になるように、除湿器の利用や、加湿のために濡れタオルを干すなどしましょう。

◎3食しっかり食べることとミネラルを豊富に含む食品を積極的に摂取しましょう。

ミネラルを摂取して、体内の塩分濃度のバランスを保ち、水分を蓄えられる身体に!

「切り干し大根」や「ひじきの煮物」もおすすめです!



お得! 2025年も新築・リフォームの大型補助金あります!!

今ある窓に、プラスするだけ。

窓



浴室



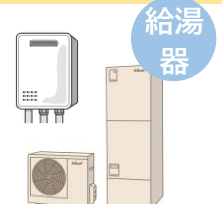
玄関は家の顔
かんたんリフォームでイメージチェンジ



食洗機



エアコン



給湯器

全世帯対象です 子育てグリーン住宅支援事業(新築:最大160万円、リフォーム:最大60万円) 先進的窓リノベ2025事業(最大200万円(50%相当還元※制度の適用には条件があります))



お気軽にお問い合わせください☎

リバー、流れないでよ
ジャンル: コメディ



京の奥座敷・貴船にある老舗旅館で突如起こる異変。ずっと熱くならない熱爛、なくならないの雑炊、永遠に出られない浴場。2分間経つと、全員元に戻ってしまう。「2分間ループ」の原因を究明すべく奮闘。脚本が良いです。

上原のおすすめ映画

木造住宅にシロアリ対策は必須

安全で効果が低下しない

ホウ酸処理をおすすめします

シロアリは一年中家を食い荒らしています!!
知らないうちに被害が進行していることが多く事前対策が必須です!

- ・虫に厳しく効きます
シロアリはもちろん、ゴキブリ、アリ、キクイムシ等にも一定の効果があります
 - ・人には安全
ホウ酸は揮発しないので、空気を汚しません
ハルハイする赤ちゃんにも安心
 - ・効果がずっと持続するので、再塗布不要です
分解、揮発しないので、効果が持続します(他の方法は5年に1度、再塗布が必要)
- ※従来の一般的な合成殺虫剤によるシロアリ対策は、効果が短く、体に悪い成分が揮発するので人体に有害です

ホウ酸によるシロアリ予防がおすすめです!

- ・ホウ酸は・・・
 - ・人体に無害
 - ・虫に厳しく効きます!!
 - ・効果がなくならず再塗布不要
- 一般的な薬剤によるシロアリ予防は5年程で効果がなくなります。。お問い合わせは竹田工務店までお気軽に!