

代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース



2018.7.28号 学習会『日常生活について』編

こんにちは。代謝グループです。

この度の、西日本豪雨災害では、連日、映像とともに悲惨な状況が報告されています。今自分たちにできることを考えながら、被害を受けられた地域の皆様に、謹んでお見舞いを申し上げます。

「これまで経験したことない豪雨」や「これまでの経験が通用しない台風」など、地球温暖化の影響なのか、異常とも言える天気が続きます。『記録的な暑さ』もその一つで、熱中症には、皆様、くれぐれもご注意ください。

そこで、今回の学習会では、日常生活について、中でも熱中症とその予防・対応について学びました。



熱中症対策と言えば、やはり、水分と塩分の補給が肝心です。そこで最適なものが、スポーツドリンクや経口補水液。しかし、糖尿病を患う方にとって、これらの日常的な摂取は危険なのです。「じゃあ、どうするの?」ということで、看護師よりオリジナルドリンクレシピの紹介があったり、参加者の経験談が飛び交うなど、学習会は時間を延長するほどでした。ありがとうございました。

次回の学習会は・・・

平成30年8月25日(土) 13:30～『食事療法について①』

「良い油」の試食あります！

お楽しみに☆

