

梅宮アンナも衝撃！！水分不足で認知症の危険



「このままだと若年性認知症になりますよ！」

タレントの梅宮アンナ（44才）は、今年2月、医師にそう告げられ、ショックのあまり言葉を失ったという。「うちは“がん家系”ということもあるので、40才を過ぎてから、年に1回は人間ドックを受けるようにしているんです。でも今年の検診で先生から言われて“えっ？”って。臓器や機能はほぼほぼ健康だけど、唯一、お水が足りてないって…」（アンナ）

それにしても、だ。水が不足すると認知症…？ 一体どういうことなのか。

体の水分が1%減ると意識障害が起きる！

認知症になる高齢者のほとんどが、意識がぼんやりしている状態だという。例えば、夏の熱中症で考えてみてほしい。熱中症でまず表れる症状は意識レベルの低下だ。頭がぼーっとして、そのうち体がふらつき、倒れてしまう。

体内の水分は、おしっこ、汗、排便などで、生きていれば毎日必ず体から出ていく。出ていった分を補わなければ、欠乏状態になるのは当然のこと。欠乏した状態・脱水が継続していけば、最初はちょっと頭がぼーっとするというところから始まり、そのうち物忘れが続き、本格的に認知症が始まっていく。

「水の量と物忘れの度合いは完全にリンクします。水を飲んで覚醒水準が上がると、物事を見聞きした時の印象が強く残るようになる。頭がシャキッと起きるんですね。すでに認知力が落ちていた人でも、体の細胞に水分が満たされてくれば、覚醒水準は必ず上がってきます」国際医療福祉大学大学院 竹内孝仁教授

「若年性認知症も高齢者の認知症も原理は一緒。物忘れ防止のためにも、40～50代から水を飲む習慣を身につけておいた方がいいんです」国際医療福祉大学大学院 竹内孝仁教授

介護ポストセブンより引用

厚生労働大臣が指定した管理医療機器を使えば、胃腸の働きを整える、健やかな水が作れます。
手軽で効果的な健康法は、水を飲むこと！ こまめに飲んで健康寿命を延ばしましょう。

★還元水素水を手軽に楽しむなら！

★料理にもたっぷり使える水本格派！



+



タカギ蛇口一体型浄水器クローレ 還元水素水整水器
¥50,000（税抜） フィール ¥34,000（税抜）

OSGコーポレーション ヒューマンウォーター
¥228,000（税抜）

タカギ蛇口一体型浄水器「みず工房」は水栓と浄水器が一体になった商品です。浄水をフィールに入れて2分で還元水素水が出来上がります。

ひと手間を惜しまないことが、おいしい料理の秘訣であるように、水選びを惜しまないことは、元気で快適な毎日過ごすための秘訣です。



当社は、2017年より、官民が共同で、熱中症予防を呼びかけていく国民運動に賛同会員として活動しています。

水・熱・米・暮らしのパートナーショップ
玉井産業株式会社
松山市森松町650-1
0120-39-0065





くらしのお困りごとありませんか？

キッチン・洗面所・トイレのリフォームもお任せ下さい！



水

水まわりのSOS

- 蛇口の水漏れ修理・取替
- 漏水調査・修理
- 浅井戸工事（地下水利用）
- 深井戸（地下水利用）
- 家庭用ポンプ取替
- トイレ・排水詰まり
- トイレが流れっぱなし
- 浄化槽施工管理
- 下水切替工事
- 太陽熱温水器の水漏れ
- シャワーが水になる

熱

調理・お湯を沸す 電気を創る・貯める

- ガス（エコジョーズ）
- 電気（エコキュート）
- 灯油（エコフィール）
- 燃料電池（エネファーム）
- ハイブリッド給湯器（ガス+電気）
- 太陽熱温水器
- 太陽光発電
- 蓄電池

米

美味しい新米入荷中

玄米・白米・無洗米・米粉

製粉加工しています

（米・玄米・大豆等）

＜通年＞ お得なポイントカード会員特典
誕生日月とポイント数に応じてプレゼント

＜消防対応援店＞ 消防団員さんがんばって！
団員カードの提示で愛媛産を5～10%値引



マメ知識

お風呂上がりのビールは水分補給？！

ビールなどのアルコールは水分補給になりません。アルコールには利尿作用があるため、飲んだ水分よりも出ていく水分の方が多くなるということが起こります。すでに、汗をかいて体内は脱水状態になっているのにビールを飲むことでさらに脱水につながります。そのまま、水分補給をしないで寝てしまうと血液ドロドロ状態となるため危険です。ビール（アルコール）は水分と考えずに、水やお茶でしっかり水分補給しましょう。アルコールを飲んだあとも、水分補給を忘れないようにしましょう！！



おばあちゃんの知恵袋

「適度な運動はうつ病も予防」



運動習慣のある人とない人の体と心の健康状態を比較した調査の結果、運動習慣のない人は、体にも心にも症状が起こりがちということが分かりました。運動習慣のない人の場合、背中が痛い、頭が重い、肩がこる、疲れやすいなどの身体症状だけでなく、寝つきが悪い、イライラしやすい、憂うつになる、何をしてもおっくうになるなどの精神症状も明らかに多かったです。

さらに、運動習慣はうつ病の患者さんにより影響を及ぼすことが海外の多くの研究から分かっています。軽いうつ病の場合、適度な運動を続けることで症状が改善したり、再発予防に効果が認められたことが報告されています。

新シリーズ 日本の偉人名言集



本田宗一郎
(1906～1991年)

日本の実業家、技術者。本田技研工業の創業者。

挑戦した後の失敗より、
何もしないことを恐れる。

脳にウケるおもしろ雑学

「飲み屋のちょうちんは、なぜ、赤か？」

色彩心理学によると、赤は副交感神経を刺激し胃腸の動きを促すので、食欲が刺激される。それに赤は遠くからよく見える。酔っていると赤しか目に入らなくなる。

