

魚津市坪野 「薬師の水」 除草・清掃活動

実施日：令和4年5月28日（土） 10:00~10:40
理事9名参加



大変すっきりきれいになりました。



2ヶ所の水質検査 実施

<下立（おりたて）の霊水>
黒部市宇奈月町下立

途中の道幅が狭いので、当会の名水探訪では近年訪ねていない名水の地。



令和4年7月5日
理事3名で採水し、検査機関の富山県薬剤師会へ届けた。
1週間後、検査結果が届いた。**2ヶ所とも安心の水。**
その結果は、本機関紙2pとHPに掲載。



<高瀬湧水の庭（西側）>
入善町高瀬



<御滝の霊水>

下立の霊水から徒歩10分程のところにある。初めて訪ねた名水。



コラム

真夏の水分補給 ～水分は こまめに～

理事長 青木 正樹

盛夏の頃、皆様方には御健勝でお過ごしのことと存じます。今年の夏は、6月後半から既に30度を超えるような暑さを記録するようになり、最も早い梅雨明けとみられる気候になっています。また、雨が何日も続いて不安定な状態も見受けられ、体調管理をするには、とてもやっかいですね。

さて、こんな状況で心配になるのは熱中症ですが、よく1日に必要な水分として1500mlは、飲料水で摂って欲しいということが言われています。しかしながら、高齢者や内臓などに疾患を持っている人にとっては、一気にガブガブと飲むことはできません。普通の人でも一気飲みはお勧めできませんし、腎臓などに負担をかけることになります。

心掛けてほしいのは1500という数字にこだわらないことと熱中症に必要なのは、**水分を摂って体を冷やす**ことなのです。どうするかというと、**30分に1回程度、少しずつ水分を摂る**ということです。これによって体は冷やされ熱中症になりにくくなります。もちろんミネラル補給も必要ですから、**塩分・糖分の補給**も一緒にしてくださいね。

暑さはまだまだ続きますので、皆様お体には充分気をつけて乗り切ってください。