

# ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints  
総務部 太田(邦)  
第150号 2022年6月25日(土)発行

吾子終息祈願

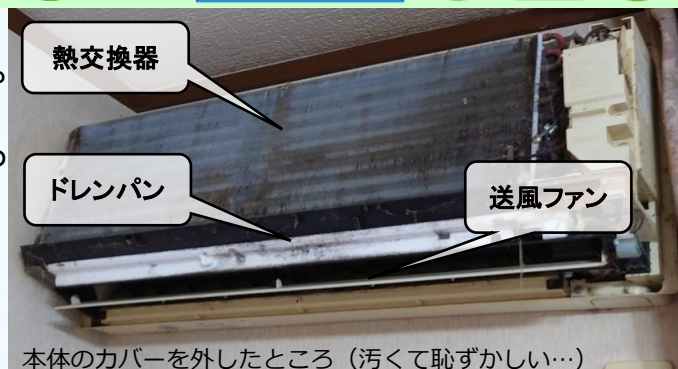
集団免疫の効果で、収束に向かうとも言われていた新型コロナウイルス感染症ですが、21日から連続4日間、1週間前の同じ曜日よりも発生が増加しています。これから30℃以上の猛暑が続きますが、水分と塩分の補給に心掛けてこれから来る本格的な夏を元気に乗り越えましょう。熱中症対策として環境省では、暑さに強い身体を作る『暑熱順化(しょねつじゅんか)』を推奨しています。『暑熱馴化』は暑さに身体が慣れることで、暑熱順化すると体温が高くならなくても汗をかきやすくなり、対応上昇が防がれるので夏バテが起きにくくなります。スクエアダンスやウォーキングなどの軽い運動を30分、ランニングなら15分ほど、軽く汗をかく程度の運動を週5日ほど2週間行い、2日に1回シャワーではなく、湯船に入ると夏の身体に生まれ変わるそうです。さあ、皆さんもチャレンジしましょう。



## エアコン洗浄をしていますか

我が家では昨日リビングのエアコン洗浄を行いました。吸気フィルターや吹き出し口はたまに清掃していましたが、本体は初めての経験。空気を冷やす「熱交換器」、冷えた空気を吹き出すための送風ファンなどを一つ一つ汚れを取って、洗剤で洗浄し、殺カビ、防カビを行いました。

効きが悪くて、そろそろ替え時かな? と思っていたエアコンがなんと生還!!  
仕事から帰ってきた妻(会長)は冷気を浴びて「寒い」とまで言う始末。



本体のカバーを外したところ (汚くて恥ずかしい...)



熱交換器後ろ側にあった大量のゴミ



送風ファンから落下したカビ

良かった、良かった。  
皆さんもエアコン洗浄にチャレンジしてはいかがでしょうか? お金はかからないし涼しさ復活で一石二鳥です。浮いたお金で食事でもしましょう。  
《注意》63歳以上の方は若い方をお願いするか、専門業者に任せましょう。  
え? なぜ63歳以上かって? それは私が62歳だからです。(来月63歳ですが)

## 熱中症対策(水分補給について)

「熱中にならないように水分をたくさん取りましょう」と言われますが、スポーツドリンクやOS-1などの経口補水液は喉が渴いたときにガブガブ飲むのではなく、時々飲む程度にしましょう。

水を多く飲むと、血液が薄くなり低ナトリウム血症を引き起こし、むくみや頭痛の原因になる場合もあります。塩分は取り過ぎても少なすぎても身体には良くないので、注意しましょう。また、経口補水液やスポーツドリンクの多くものは、塩分のほかに糖分も含まれていますので、頻繁に飲み続けると虫歯になるリスクも増えてきますので、やはり飲み過ぎに注意してください。

水やお茶をたくさん飲みたいときには、先に塩飴などで塩分と糖分を補充することをお勧めします。

《備考》OS-1は株式会社大塚薬品工場のホームページで『脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液です。軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品です』と記載されています。



アマ ビオメ

みなさん、ダンスの例会が再開し、体重は戻ってきましたか?  
私(太田(邦))は医者からの忠告もあり、今ダイエットに挑戦しております。いままで何度も挑戦して、そのたびに失敗を繰り返してきましたが、今回は一日に食べたものをすべてを携帯アプリに記録する方法でチャレンジしています。スタートして2週間半、約3キロ減量しました。このまま行けば年末には25キロの減量に.....なるわけありません。



ミンツのHPは <https://ミンツ.club/> です。「ミンツ」は全角・カタカナです。