

ふらとん

真理は、
子供の口から出る。



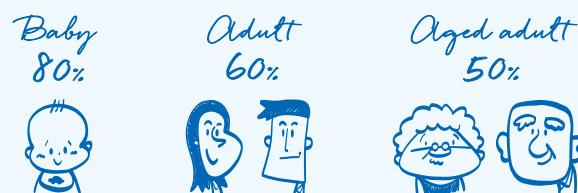
プラトンさん

水分足りていますか？

いつもご利用ありがとうございます。新緑の季節となりました。若葉の柔らかな緑が心を優しく癒し、瑞々しい生命力に元気をもらえますね。お天気の良いときは、ご自身のペースで外に出て、お散歩したり、少し体を動かしてみてください。気分もスッキリすると思います。

さて、あなたは自分の体の水分量がどれくらいあるかご存知ですか？人間の体はほとんどが水でできています。そしてその水分量は赤ちゃんと成人で80%、成人で60%、高齢者で50%という具合に年齢とともに変化していきます。「足が夜間にけいれんする」「足がむくむ」などというお悩みの相談をいただくことが多いのですが、

高齢者にこれらの問題が起こる要因の1つは水分不足であることが考えられます。成人より既に10%水分が少ないと。そして多くの方は水をあまり飲んでいないのではないか。一日に体から出していく水分量は2.5リットル。食事から1リットルの水分が吸収されますので、1.5リットルの水を飲むことが理想とされています。これから気温が上昇し、脱水や熱中症に注意が必要な季節になります。体に不調がある方、水分が足りていないと思った方は、自分の健康のために意識して水を飲む習慣をつけてくださいね。



水の飲み方の ポイント

- ✓ 一度にがぶ飲みしない！体が吸収できる水の量は30分で200CC程度です
- ✓ 喉が渴いてからでは遅い！こまめに水分をとりましょう
- ✓ 就寝前にコップ1杯の水
- ✓ お茶やコーヒーのカフェイン飲料は利尿作用が強く水分摂取にならない

プラトンさんの 叢書

Vol.
10

会話を盛り上げるには？

人間関係を良好にしようと思ったら、会話は欠かせません。もちろん会話なくして、関係が成立することもあるかもしれません、稀なケースでしょう。そこで大事なのは、会話が盛り上がるかどうか？説明するまでもありませんが、一方的にあなたが話すだけでは、話は盛り上がりません。じゃあどうすればいいのでしょうか？このテクニックを使うと相手が会話の中心になれるんです。心理的には、相手は会話の中心になれるというのは、嬉しいこと。

誰だって、自分のことを話したいからです。会話を盛り上げるための秘訣、それは・・・質問です。質問というのは、暗黙的にあなたが相手に興味があるということを伝えることができます。好きな食べ物は何ですか？犬と猫どちらが好きですか？本を読むのは好き、嫌い？など相手のことを知るために質問をすることがオススメです。相手との会話を盛り上げるには、相手の情報を引き出すための質問が欠かせません。ぜひやってみてくださいね。



株式会社 ピーディーエス プラトー
PDS PLATEAU, Inc.

本部情報 Headquarters
〒920-0944
金沢市三日町新町 3-6-27
TEL: 076-234-0017
FAX: 076-255-3326

プラトー公式ホームページ Our home page
プラトーの想いのつまったホームページです。
<http://pds-plateau.com>

プラトー 金沢

総合窓口 Contact
見学・お試し 無料 お気軽にご相談下さい
076-234-0017