Damy

ヒント



水を飲むのを忘れていませんか？
こまめ飲みの小さなコツ

Hazel は木の実を一度に集めたりしません。一日かけて少しずつためていきます。水を飲むのも、まさに同じなんです。

Hazel がご案内
2026/9/11 · 2分で読めます

damy.wubbigo.com

私たちの多くは「思い出したとき」に水を飲み、たいていは**手遅れ**になってから思い出します。でも体は、大きなコップで一気に飲むより、少量をこまめにとるほうがずっと上手に活用できるんです。ここでリスの知恵の出番です。



1 1リットル一気飲みが効かないわけ

一度に大量に飲んだ水は、体が必要とするより速く入ってくるため、その多くがすぐに排出されてしまいます。少量をこまめに飲めば血液により安定してなじみ、のどの渇きを感じる前に防げます。



大きなコップ1杯
すぐ排出される



小さなひと口
安定して吸収

リスの知恵：少しずつ、こまめに

Hazel は見つけた木の実をすぐに隠し、大きな倉庫を作ろうとはしません。コツコツ続く小さな蓄えは、一度きりの大きながんばりよりも頼りになります。水もまったく同じです。

★ HAZEL から

大きな目標より、小さくこまめなリズムを作りましょう。

1時間ごとにひと口

このリマインダーをスマホに
今すぐ設定 →



2 見える水は、飲まれる水

コップが目の前にあること。それが、うっかり忘れの最大の天敵です。あちこちに手の届く水を置いておくほうが、思い出すのを待つよりずっと効果的です。


デスクに


バッグに


車に


家に

> 思い出すのを待つのは戦略ではありません。目に見えることこそ、いちばん確実なリマインダーです。



8–10

回のひと口休憩を、一日を通して

同じ量を大きなコップ2–3杯で飲むより、一日に分けるほうがバランスよく水分補給できます。



3 では、どう始めましょう？ 3つのステップ


小さな水の容器をいつも持ち歩きましょう。


スマホを見たときや立ち上がったときに、ひと口飲みましょう。


リマインダーは大きな目標ではなく、小さなきっかけと考えましょう。



水を飲むのに大きな決意はいりません。大切なのは、小さくこまめな習慣です。

Damy なら、こまめな小さな記録が一日の終わりには自然とたまっていきます。まるで Hazel の木の実倉庫のように。

Damy を入手 →

読み取って入手

本コンテンツは一般的な情報提供を目的としたものであり、医学的アドバイスに代わるものではありません。
参考文献 →