

ありがとう

27th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば

第323号

7月は停滞した梅雨前線の影響により、日本各地で大雨による土砂災害などの被害に見舞われました。被災地の方々の一日も早い復興を心より願っています。

さて、今年の梅雨明けは昨年より早く、夏の夜空には入道雲も顔を出し始めました。かしの木ひろば隣の地藏様から聞こえてくるセミの声に、より一層日差しを強く感じます。

7/23より東京オリンピックが開催されました。柔道や卓球、新種目など、様々な競技で熱戦が繰り広げられ、8/24からは東京パラリンピックが開催されます。今回は選手一人ひとりの頑張っている姿をテレビやラジオで応援しましょう。

8月も猛暑日が続くと予想されています。こまめな水分補給と室温調整、体調には十分に気を付けて元気にお過ごしください。



「8月の予定」

- 8月10日(火) お茶の会
- 8月17日(火) 夏祭り【18日(水)、26日(木)】
- 8月20日(金) 音楽療法♪藤森裕子先生
♪前田美佐先生
- 8月24日(火) 避難訓練



看護師より

『熱中症と筋肉のはなし』

梅雨が明け、夏本番となり気温の上昇と共に『熱中症にくれぐれもご注意ください』という言葉が毎日のようにニュースで耳にするようになってきました。

「熱中症がどうして筋肉？」と思われる方もいらっしゃると思いますが、熱中症になりやすいのは、高齢者や子どもなど、体温調整の上手く出来ない方に多く、共通する要因として『筋肉量が少ない』ことが挙げられます。

筋肉には関節を支え動かすといった事以外にも、水分を蓄える役割があります。脱水になると血管内の水分が少なくなり、脳から水分を補うように命令が出されます。筋肉の中の水分で血管内の水分量を補おうとしてくれるのです。

こまめに水分摂取することにより、血管内が潤うと次は筋肉の繊維一本一本が潤います。大きな筋肉はお尻の筋肉、太ももの筋肉、ふくらはぎの筋肉がよく知られています。それらを鍛えると、筋肉の線維が太くなり、筋肉量の増加につながり、水分の蓄える力も増えるのです。

このような人体の不思議を少し知っていただき、運動不足の解消、熱中症の予防を兼ねて、身体を動かすことを意識していただければと思います。



「今月のヘルパーレシピ」



『トマトとツナの冷やし中華風うどん』

【材料】(1人分)

- ・うどん 1玉
- ・トマト(2~3cmの角切り) . . . 1個
- ・きゅうり(せん切り) 1/2本
- ・ツナ缶(油を軽く切る) 1缶
- ・マヨネーズ 適量
- ・大葉(細切り) 適量
- ・白炒りごま 適量



- [A]
 - ・めんつゆ(2倍濃縮) . . . 大さじ2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・ごま油 小さじ1

【作り方】

1. うどんはゆでて、冷水でしめて水気を切っておく
2. [A] を混ぜ合わせておく
3. 器にうどんを盛り付け、トマト、きゅうり、ツナをのせ、[A] を回しかける
4. マヨネーズをしぼり、大葉をのせて、白炒りごまをかけて、できあがり。