

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327号

令和3年も残りわずかとなりました。コロナ禍の中で様々な制限があり、外出もままならない一年となりました。さて、迎える寅年の「寅」という字は元々は「イン」と読んでいたそうです。「イン」は草木が伸び始める状態を表しているとされており、そこから寅年は「才能や運気が芽吹き新しい成長が期待出来る年」と言われたりするそうです。来年こそは明るく楽しい年になりますように。最近コロナは収束状態ですが、感染対策を継続し、健康に留意され、新しい年をお迎えください。



### 「12月の予定」

- 14日(火) お茶の会
- 16日(木) 新 Dr 診察
- 20日(月) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生  
♪ 前田美佐先生
- 23日(木) クリスマス会  
避難訓練(未定)
- ※12/29(水)～1/3(月) 年末年始のお休みです



### 看護師より

#### 「寒暖差疲労」をご存じでしょうか？

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体がついていけない状態を指します。平熱は個人差はあるものの、大体36度前後から37度位に保たれています。体の機能を守るために体温を一定にコントロールする仕組み(恒常性機能)があるのです。

体温の維持に重要な役割を担うのが、自律神経です。気温が高い時は、体温を下げる為に血流を活発にし、汗をかいて熱を発散させます。また、気温が低い時は血流を滞らせ、毛穴を閉じて体温を逃がさないようにします。

多少の温度差であれば、機能するためには問題ないのですが、寒暖差が大きくなると体温を一定に保つ為に自律神経の働きが活発になり、体のエネルギーを過剰に消費することになり、疲労が蓄積されてしまうのです。

#### ★どんな症状が出るのでしょうか？

- ①身体的な不調  
頭痛、めまい、肩こり腰痛、食欲減退や倦怠感が多いようです。
- ②精神的な不調  
自律神経の乱れによる、イライラや不安、一時的な気持ちの落ち込みなど様々です。

#### ★対策はどうしたらいいのでしょうか？

- ①バランスの取れた食事  
寒暖差に負けない身体づくりを目指しましょう。
- ②睡眠の質の向上  
自律神経には活発モードにする「交感神経」とリラックスモードにする「副交感神経」があり、それぞれのバランスを保つ事で健康を維持します。そのためには睡眠の質は最重要であり、心身を疲労から回復させるのです。
- ③お風呂にゆっくり浸かる  
入浴は血行が良くなり、体に蓄積した疲労を和らげます。シャワーだけで済ませず、適温の湯船にゆっくり浸かることが大切です。
- ④適度な運動  
体力のない高齢者や女性に多く見られる運動不足。適度に体を動かす事を習慣化して、疲れにくい体を目指しましょう。

### 「今月のヘルパーレシピ」

#### 『トライフル風スコップケーキ』

(イギリスの菓子)

【材料】(6人分)

- ・カステラ・・・・・・・・・・8～10切れ
- ・生クリーム・・・・・・・・・・200ml
- ・グラニュー糖(砂糖)・・大さじ1～2
- ・市販のプリン・・・・・・・・・・2個
- ・いちご・・・・・・・・・・半パック
- ・ブルーベリー・・・・・・・・・・20粒くらい
- ・その他、ミントやキウイ、アラザンなどの飾りを適量



ホイップクリーム  
で代用できる

【作り方】

- ① 果物は洗って水気をペーパーできちんと取る。いちごはヘタを取り、縦半分に切る。
- ② 生クリームにグラニュー糖を入れて角が立つまでホイップする。※ホイップクリームで代用できます。
- ③ 容器に合わせてカステラを敷き詰める。切ったり、手でちぎる。
- ④ プリンのフタを空けないままでドロドロになるまで振る。
- ⑤ カステラの土台の上にプリンを敷き、その上にホイップクリームをプリンと混ぜないように敷く。
- ⑥ いちごやブルーベリー、ミントを飾るとかわいく盛り付けられます。ミントがなければカットしたキウイを乗せてもいいです。
- ⑦ 冷蔵庫で30分ほど冷やして落ち着かせる。仕上げにアラザンや粉砂糖をかけるとかわいくできます。