

ありがとう

29th

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346号

梅雨が明けるとともに本格的な夏がやってきます。たくさん汗をかくこの季節は熱中症や脱水に備えましょう。夏の飲み物として「冷やし甘酒」でもいかがですか？甘酒は飲む点滴とも言われ、栄養分としてアミノ酸、ビタミンB1、B2、B6、ブドウ糖が含まれており、江戸時代から疲労回復、熱中症予防のために飲まれていたそうです。

涼しげな風鈴の音色を聴きながら、少しでも心地よく過ごしたいものですね。

「7月の予定」



- 20日(木) 避難訓練
- 21日(金) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生



「今月のヘルパーレシピ」

【オクラの酸辣湯風スープ】

さんらーたんふう



【材料】(1人分)

- ・オクラ・・・4本
- ・卵・・・・・・1個
- ・水・・・・・・150ml

調味料

- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1(顆粒)
- ・砂糖・・・・・・小さじ1
- ・酢・・・・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・大さじ1/2
- ・赤唐辛子・・・・・・少々(小口切り)



【作り方】

- ① オクラはへたを切り落とし、小口切りにする。卵は溶いておく。
- ② 鍋に水と調味料を入れて中火で熱し、沸騰したらオクラを加える。
- ③ 卵を流し入れ、かき混ぜて完成。

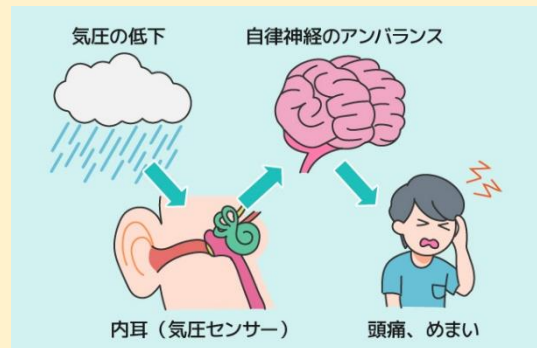


看護師より



『耳と気圧のおはなし(めまい)』

めまい、難聴、耳鳴り等の症状は一般的に気圧の変化との関連性が知られています。内耳にはバランス(平衡感覚)をとる器官があります。さらにストレス、睡眠不足、疲労などの要因が合わさって症状が出る方もいます。



めまいの種類と特徴

| 回転性めまい | 浮動性めまい | 立ちくらみ |
|----------------------|--------------------------------|--|
| | | |
| 特徴 | 特徴 | 特徴 |
| ・動いてないのに周囲や天井がぐるぐる回る | ・体が浮いたような感覚 ・まっすぐ歩けない | ・立ち上がったときにクラクラする ・長時間立っていると目の前が暗くなる |
| 原因 | 原因 | 原因 |
| 気圧との関係性が強い | ・ストレス・疲労 ・睡眠不足 ・めまいの繰り返し | ・自律神経の乱れ ・睡眠不足 |

予防と対策

- 1.睡眠の質の向上・・・天候は変える事が出来ませんが、睡眠はしっかりと休息しましょう。
- 2.リラックス・・・入浴タイムにアロマなどを取り入れ、自律神経を休め、緊張をほどいてリラックスしましょう。
- 3.生活リズム・・・ご自身が気付いていなくても体が疲れている事も多くあります。何事もやりすぎず、生活リズムを整えるようにしましょう。

気圧の変化に伴う体の変調を乗り越えていきたいものですね。

