

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 347 号

江戸時代、果物は「水菓子」と呼ばれていました。スイカやメロン、桃、梨、ぶどうといった、水分をたっぷり含んだ、夏から秋にかけての旬のフルーツがおいしい時期です。つき抜けるような青空と入道雲の下で食べた冷え冷えのスイカ。お盆の頃になると、出回り始めた梨を剥きながら、終わりゆく夏を惜しむような少し淋し気な秋の気配を感じたりしたものです。旬のものにはその季節ならではの記憶と一緒に刻まれているように感じます。

旬の食べ物や行事などの楽しむことから、心も身体もたっぷりと栄養補給をして、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



「8月の予定」



- 28日(月) 避難訓練
- 31日(木) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
- 16日(水)、24日(木)、29日(火) 夏まつり



ヘルパーより



「夏バテや熱中症対策にも？」

夏に効果的なお風呂の入り方！」

夏場になると、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲がわからない」「暑くてよく眠れない」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。夏バテや熱中症対策には色々な方法がありますが、お風呂の入り方を少し工夫するだけでも対策になります。

入浴は心身をリラックスさせ、質の良い睡眠につながる

人の身体は、体温が下がる事で眠気を感じるようにできています。眠る2時間くらい前にぬるめのお湯にゆっくりと浸かって、**身体の深部体温(脳や内臓など身体の内部の温度)を一時的に上げる**ことで、布団に入るときには深部体温が下がって寝つきが良くなります。



夏の冷えた身体を温め、血行を促進

夏は冷たいものの摂りすぎや冷房の効かせすぎなどによって、意外と身体の中は冷えてしまっています。そういった場合でも、**38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかれば、身体の芯まで温めることができます**し、水圧には血行を促し代謝を高めてくれる作用があります。また、**必ず入浴前後にコップ1杯程度は水分補給をしましょう。**



お風呂に入ることが熱中症予防になることも？

1日1回はゆっくりお湯につかることで、**汗をしっかりとける身体づくり**に役立ちます。また、疲れや寝不足などの体調不良も、熱中症を引き起こす原因の一つと言われています。入浴によって気分をリラックスさせ、しっかり睡眠を取って日々の疲れをきちんとリセットするようにしましょう。

暑いとつい簡単にシャワーですませてしまいがちですが、夏もゆっくりお湯につかるとメリットがいっぱい。夏バテや熱中症に負けない身体づくりを目指して、日々入浴する習慣をつくってみましょう。

「今月のヘルパーレシピ」

『もずくの具だくさんそうめん』



【材料】(1人分)

- ・ツナ缶・・・1/2缶(汁も)
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・もずく・・・1パック(味付き)
- ・しょうが・・・小さじ1(チューブでも可)
- ・めんつゆ・・・小さじ1(3倍濃縮のもの)
- ・そうめん・・・1と1/2束



【作り方】

- ① きゅうりは千切りにする。しょうがをすりおろす(チューブでも可)。
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんを表示通りにゆでる。
- ③ ゆでている間に、器にツナ缶、もずく、きゅうり、しょうが、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ そうめんがゆであがったら冷水で洗い、水気をきって器に盛る。上から③をのせる。

※そうめんを他の麺類に代えてもいいですし、具を豆腐にのせてもおいしいですよ。

