

# そよ風荘だより

2021年7月368号

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じるようになりました。熱中症、新型コロナウイルスの感染予防に努め、健康管理に気を付けてお過ごし下さい。

管理栄養士による「冷房病とは？」のお話と6月のフロアのご様子をご紹介します。



## 冷房病とは？



年々夏が暑くなってきており、クーラーのない生活は熱中症の危険性もあります。でも、冷たい風に当たりすぎるのも体調を崩すことになるかもしれません！「足腰が冷える、体がだるい、よく眠れない」という方は、「冷房病」かもしれません。



## 体温を調整する仕組み

身体には気温の変化に反応し、体温を一定に保つ仕組みが備わっています。寒さや暑さを感じると、交感神経と副交感神経が体に情報を出し、血管を収縮や拡張させ、体温調節を行います。

## 冷房病の原因

交感神経や副交感神経といった、自律神経の乱れから、体温調節ができなくなることで、冷えた空気に 当たり続けることや、暑い屋外と寒い室内の温度差が原因と言われています。

## 始めよう！冷房病対策

- ① 適度な運動 : 人の筋肉には、体の熱を作り出す働きがあります。軽く汗をかく程度の運動をしてみましょう。
- ② 冷房の温度調節: 冷房の温度設定に気をつけましょう！風は弱めに設定し、冷気に直接当たらないようにしましょう。(体温調節が適切に行われる温度差は一般に5℃以内)
- ③ 規則正しい生活 : 規則正しい日常生活を送ることで、ホルモンのバランスを整えましょう。
- ④ お風呂に入ろう : シャワーでは、冷えきった体が完全に温まらない為、ぬるめのお湯で入浴や半身浴をするとよいでしょう。足湯などもおすすめ！
- ⑤ 食事で体づくり : 食事をバランスよく食べるように心掛け、しっかり栄養を補給しましょう！また、体を温める食材を使用してみましょう！



- ・たんぱく質・・・肉や魚、卵、大豆などに多く、エネルギーとなる、3大栄養素の1つです。筋肉や血液などを作ります。
- ・ビタミンE・・・青魚、ナッツ類に多く含まれており、血行を良くし、ホルモン分泌を調整してくれる働きもあり、冷え症や肩こりなどの治療に良く使われています。
- ・ビタミンB・・・豚肉、ごま、玄米に多く含まれており、3大栄養素をエネルギーに変える働きをします。
- ・体を温める食材・・・ネギ、生姜、ニンニク、香辛料などを献立に取り入れてみましょう。



毎日の食事をバランスよく食べ、これらの栄養素を摂取していきましょう！！

夏野菜を使用した、ポークカレーなど、一度にたくさん食材を食べられる献立もおすすめです！！

管理栄養士 大住 菜穂

<https://trivia-beans.com/summer/air.htm> 健康豆知識より、 [https://byoinnavi.jp/medical\\_info/43](https://byoinnavi.jp/medical_info/43) 病院ナビより

### 3F入所フロア

6月2日（水）に3階ではお誕生日会とゲームを行いました。  
6月生まれの2名の方へプレゼントをお渡しすると大変喜ばれていました。オヤツは梅雨の時期にちなんで「梅雨アジサイ」という和菓子を用意し、見た目と味を楽しんで頂けました。  
その後のレクリエーションでは、輪投げと釣りゲームを行いました。  
輪投げでは利用者様が高得点を目指し頑張っておられました。釣りゲームでは魚が釣れた時に歓声が上がって楽しいひと時を過ごして頂けました。（橋本）



### 4F入所フロア

6月のお誕生日会は梅雨にちなんで折り紙であらかじめ作成した「カエル」と「てるてるぼうず」に利用者様お一人ずつ顔を書いて頂きました。出来上がった作品を飾らせて頂いた際、それぞれに個性が出ている作品を目にされ微笑まれていました。  
また、お誕生日会当日の16日は「和菓子の日」ということで「梅雨アジサイ」という和菓子を召し上がって頂き美味しいと喜ばれていました。（森田・岡本）



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1  
TEL0747-52-2781

