

そよ風荘だより

2023年7月392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。熱中症予防に空調管理、水分補給等を行い健康管理に気をつけてお過ごしください。
管理栄養士による「冷房病」のお話と6月のフロアのご様子をご紹介します。



冷房病

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

体は気温の変化に反応して、体温を一定に保つ仕組みがあります。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に！
冷えた空気に 当たり続けると、体が冷えてしまい、体の不調を招くことも…。また、体温調節が適切に行われる温度差は、5℃以内と言われ、暑い屋外と寒い室内を行ったり来たりすると体温調節が上手くできなくなり、自律神経の乱れも生じやすくなって様々な症状を呈します。
かといって、暑い夏に冷房を付けずに我慢するのはもっと危険が！！

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。
- 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 **夏でもお風呂に入ろう**：夏は手軽なシャワーを利用する人が多いと思いますが、冷え切った体が完全に温まらないため、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です。
- ⑤ **食事からの体づくり**：冷えを防ぐ栄養素をバランスよく取る！
たんぱく質・・・**肉や魚、卵、大豆**などに多く、熱源となる、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群・・・**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。



毎日の食事の中で、これら栄養素をバランス良く摂ることを心掛けましょう。

3F入所フロア

6月8日（木）にお誕生日会とレクリエーションで大小2種類のボーリングを行いました。

「出来るかなあ」と言いながら参加され上手いかない時は「もー1回やるわ」と再度チャレンジされる方もいらっしゃり、笑い声が絶えない1日となりました。おやつには、生クリームたっぷりのケーキとカルピスを召し上がって頂き大変好評でした。

（小畠）



4F入所フロア

6月15日（木）にお誕生日会を行いました。天井にはスタッフが手作りした傘やてるてる坊主が飾りつけされており梅雨を感じて頂きながら、てるてる坊主の作成を行いました。見本通りに顔を描いたり色々な顔を描いて楽しめました。おやつは、あじさい模様のゼリーとカルピスを提供させていただき皆さん美味しく召し上がられていました。

（渡邊）



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

0747-52-2781

