

そよ風荘だより

2022年7月380号

梅雨が明け、夏に向けて気候の変化が大きく変わります。熱中症になりやすい時期でもありますので、体調管理には十分に気をつけてお過ごしください。管理栄養士による「夏バテを防いで元気に乗り切ろう」のお話と6月のフロアの様子をご紹介します。



夏バテを防いで元気に乗り切ろう！！

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏は、疲れが抜けにくい、食欲がわかない、これといった病気はないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテの原因とその症状

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



自律神経が乱れると、体内環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。

夏バテを防ぐ生活習慣

1. こまめに水分補給をする

水やお茶をこまめに飲みましょう。かといってジュースなどの糖質の多い物の飲み過ぎは、疲労感を招きやすくなります。

2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。

3. 睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

4. 栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べてみましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

是非この機会に生活習慣を見直してみましょう！

旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のある栄養素などが豊富に含まれています。また、身体に水分を補いつつ、含まれるカリウムの利尿作用により体から熱を出して、体を冷やしてくれる働きもあります。

野菜を食べて、皆でこの夏を乗り切りましょう（・u・） /

3F入所フロア

6月15日(水)梅雨の季節で朝から雨が降っていましたが、お昼からは雨も上がり「えいえいオー!!」の利用者様の元気なかけ声でゲームが始まりました。長いロープに紫陽花の飾り付けの傘を逆さまに掛け、移動する傘の中に目掛けて一生懸命カラーボールを投げ入れてもらいました。女性の利用者様はゲームで使った紫陽花の傘でお1人ずつ写真を撮ると、少し恥ずかしがられ傘で顔を隠す可愛らしい一面も見られました。おやつは和菓子(初夏の雫)とようかんとグレープジュースを召し上がり利用者様と楽しいひと時を過ごしました。

(中上)



4F入所フロア

6月8日(水)に6月のお誕生日会を行いました。午前中に6月の壁紙の前で写真撮影その後、季節のつるし飾りを皆様で作成して頂きました。傘の部分にシールを貼ったりてるてる坊主の顔を描いたり、楽しんで作られ個性豊かな作品が出来上がりました。出来上がった作品を飾られて頂いた際、皆様微笑まれていました。おやつには、オレンジジュースと「初夏の雫」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。

(小屋敷)



1Fデイフロア

通所リハではリハビリテーションも兼ね、塗り絵や制作に熱心に取り組んで下さっています。初夏を感じる紫陽花、熱帯魚、ひまわり等、色とりどりの作品が完成しました。どれも素敵な作品となりました。例年にない早さでの梅雨明けとなりとても暑い日が続いていますが、体調を崩されないようにお気をつけて下さいね。

(五味)



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

