

9月 きぼう No.54



～ご家族の皆様へ～
下記の内容で行事・レクリエーションを予定しています。



9月のテーマ **厳しい暑さ 体調に気を付けて過ごしましょう!**



「秋涼」とは名ばかりの残暑厳しい今日この頃。まだまだ日中は暑い日が続いています。夏の疲れを残さないためには、食事・睡眠・運動が大切です。体調に気を付けてお過ごしください。

～夏の疲れの原因と解消法～

①原因

「夏の疲れ」は日本の気候ならではの「高温多湿」が原因です。体温調整を司る自律神経の乱れにより全般的な体の不調を引き起こします。「食欲不振」、「消化機能の低下」、「睡眠不足」などです。

②解消法

1. 食事：疲労回復お勧め食材

トマト、ニラ、やまいも、オクラ、ウナギ、なめこ、ニンニク、玉葱、長ねぎ等
★酸味とぬめり、そしてクセのある匂いが特徴です。

2. 睡眠

よく眠るためには、38～40度くらいのお風呂に5～10分くらい入るのが効果的です。

3. 運動

ストレッチや散歩など、軽い運動は疲労を和らげる効果があります
簡単ストレッチ(寝る前)



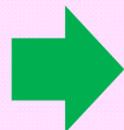
1. あお向けになり両膝を立てます。足を腰幅に開き、両手は体の横。
2. 膝を軽く曲げ、胸に引き寄せます
3. 膝は軽く曲げたまま太ももの裏側を伸ばします

ちょっと耳より情報

秋～冬も油断できない! 「かくれ脱水」にご注意ください!

「かくれ脱水」とは、脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態のことです。

- ① 手が冷たい
- ② 口の中がネバつく。(唾が減少している)
- ③ 手の甲をつまみ、つまんだ形から3秒以上戻らない
- ④ 親指の爪を押し、赤みが戻るまでに3秒以上かかる



左側にある項目にひとつでも当てはまれば、「かくれ脱水」の可能性がります。まずは、こまめな水分補給を心掛けましょう。水分補給の際には、塩分などの電解質が吸収されやすいように配合された「経口補水液」をおすすめします。

《ご利用者様の作品》
かき氷がたくさん!



壁画の作品です。お花紙や折り紙を切り貼りしました。たくさんのご利用者様のご協力でご覧のかき氷や桔梗の花が咲きました。



《ぬり絵作品コーナー》



鶴飼信明様

北澤秋芳様

大野節子様

《絆ファーム》



6月末に苗を植えた野菜も背が80cm程に伸びて来ました。早く実がなることを楽しみにして、皆さんで水やりなど手入れを欠かさずに育てています。

《今月の歌》

- ・砂山
- ・月の砂漠
- ・証城寺のたぬきばやし

