



なつまつり



暑さと上手に付き合うために・・・。

クーラー病と冷え性

人は自律神経によって体温を調整しています。寒い時は肝臓や筋肉での発熱量を増やしたり、筋肉を収縮して体から熱を逃がさないようにしています。暑い時は血管を拡張して余分な熱を放出しようとしてします。ところが、夏はクーラーがガンガンに効いた室内と灼熱の屋外を行き来するため、体温調節が環境の変化に追いつけなくなってしまいます。その結果、自律神経の働きが乱れてしまい、クーラー病と呼ばれる症状を引き起こしてしまうというわけです。また、クーラー病はしばしば冷え性と混同されがちですが、両者は全くの別物です。冷え症とは体は寒さを感じていないのに手足などの末端部分に冷えを感じる症状を指しますが、主な原因は血液循環の悪さです。血液には自身の熱で体を温める役割があります。ところが、熱産生する筋肉が十分でなかったり、血流が悪かったりすると血液が末端まで流れず、手足が冷えてしまうのです。ちなみに、冷え症は皮下脂肪の多さや女性ホルモンのバランスが関与すると考えられています。そのためか、冷え症になる割合は圧倒的に女性が多いのですが、クーラー病に関しては男女に大きな違いはみられません。

夏こそ室内で快適に運動を

クーラー病や冷え性は汗ばむくらいまでウォーキングを行うのも効果的です。しかし、灼熱の屋外では熱中症の危険が高いため運動不足になりやすく、高齢者では体力が低下してしまうことも少なくありません。室内で簡単にできる運動を行って、体力の低下を防ぎましょう。今回はウォーキングの代わりになる運動と、足のむくみに効く「ふくらはぎの筋肉」、転倒予防に役立つ「すねの筋肉」を鍛える運動を別紙にて紹介します。 理学療法士 佐藤尊志



ブラックベリーを収穫して・・・。

ジャムにして楽しみました。



気分だけでも涼しげに!!



♥豊玉デイの美味しい話♥

給食のお仕事をされていた女性のお客様からおいしい献立を教えてくださいました。

『コギツネご飯』

- 材料⇒お米3合・にんじん1/2本・油揚げ3枚・鶏ひき肉50g・お醤油・砂糖
- 作り方⇒①ひき肉を炒め、火が通ったら人参・油揚げ（どちらも干切り）を入れて砂糖・醤油で味をつける。②お米に醤油大匙3を入れて炊き、醤油ごはんにする。
- ③炊き上がった醤油ごはん①を混ぜる。
- ★ポイントは醤油ごはん！とのことでした。
- 実際に作った職員も多く、給食で人気があったということが納得できる味でした。

つつい、口当たり・のど越しのいいものに手が伸びる時期ですが、タンパク質・ビタミン・ミネラル等も摂取し、猛暑を乗り切ってくださいね！

8月より10月まで、小学校および中学校教諭の普通免許状取得希望をする学生が、社会福祉施設介護等体験をするための実習に来ます。目的は、『交流や共同作業を通し、生活や対人援助の実際に触れ、人権尊重や関係形成の重要性、社会福祉の役割について理解を深めること』です。バス添乗も一緒に行いますので、皆様の玄関先にお邪魔することもあるかもしれません。社会を支える次世代育成のために、ご協力よろしくおねがいいたします。