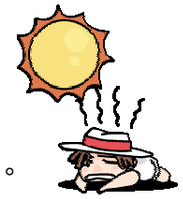
夏バテ対策10か条！



1. **冷房温度をうまく調節する**
   5度以上の温度差に対しては身体の温度調節機能はうまく働きません。
   冷房温度は省エネの面からも28度がおススメ。
2. **こまめに上着を脱ぎ着する**
   はおりものを1枚持って、こまめに脱ぎ着しましょう。
3. **冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う**
   湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。
4. **寝る前に冷房はタイマーをかける**
   ずっと冷房の中で寝ると身体に負担がかかります。タイマー設定にしましょう。
5. **安眠には頭を冷やす**
   頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。冷えるタイプの枕や冷えピタシートなどを使うと良いでしょう。
6. **冷たい飲み物のがぶ飲みはNG**
   冷たい飲み物を摂りすぎると胃液が薄まり消化機能が低下します。
7. **少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る**
   糖質の代謝を助けるのはビタミンBです。積極的に摂りましょう。（豚肉・豆類等）
8. **刺激の強い食べ物を味方にする**
   辛いもの、香辛料、香味野菜などは胃液の分泌を促します。発汗による夏バテ防止効果も期待できます。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。
9. **夏太りに注意**
   冷たいものは油分も甘みも感じにくいので要注意です。（夏太りにご用心）
10. **上手に汗をかく**
    汗をかくのは体温調節のためにとても重要。しかも、血流が良くなり老廃物を排出するという効果もあります。

夏バテにさようなら♪

うなぎにはビタミンA・B1・B2・D・EやDHA、EPA、ミネラル（鉄・亜鉛・カルシウム）など、身体に必要な栄養素が大変豊富です。低カロリーなのも◎です！

旬の食べ物は季節ごとのからだ作りには欠かせない食べ物なのだと思います。少しずつ旬の食材を取入れ食事を改善すれば、即効性はありませんが夏バテ予防になります。

９月号　平成２７年９月発行（第219号）

ひこばえだより

発行　医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
http://hikobae.main.jp
〒731－3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計683－1
Tel（0826）25－0123
Fax（0826）25－0124

恵比寿屋と友の会様来訪

8月4日恵比寿屋と友の会の皆様が来訪されました。利用者のみなさんは、舞踊を観賞され楽しんでいらっしゃいました。

のど自慢大会

8月30日恒例の、のど自慢大会が開かれました。利用者のみなさんは、自慢の歌声を披露され、楽しんでおられました。

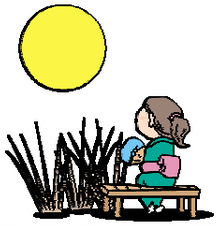
9月の行事予定

寿

６日　誕生日会
松本　隆　様（６日）
中川光枝様（17 日）

13 日　敬老会
御長寿御膳

27 日　十五夜
お月見団子風おはぎ（おやつ）



「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

デイケア作業予定

絵馬　・刺し子
ぬり絵・俳句

☆14 日～18 日☆
敬老会週間

編集後記

みなさん、こんにちは。猛暑が続きましたが、急に秋の風を感じ始めました。冷夏になるのでは？という不安もありましたが、夏らしい空を眺めることができました。反面、世間では熱中症に倒れる方も多く大変な暑さでした。女心と秋の空の様な天気もあると思いますがしっかりと水分補給しながら無理をしないように過ごしましょう。

調理実習

ひこばえ利用者様も月に1・2回、リハビリの一環で調理実習をされておられます。
この日は、ひこばえ産のナスビとキュウリを使って調理され、いい匂いが漂っていました。
さすが、主婦の大先輩！！
手際の良さに、感心します。

くだものバイキング

８月３０日のおやつは、くだものバイキングでした。
くだものは、ビタミンが豊富なので夏の疲れを癒してくれます。

すいか
マスカット
ニューベリーＡ
みかん
なし
もも

いっぱい、取って～ね！
くだもの、好きなんよ♪