

ふれあい通信

8月号 No.202

残暑お見舞い
申し上げます夏バテしていませんか。
まだまだ残暑が厳しい
ようです。
元気に過ごしましょう！小耳を
拝借管理栄養士
竹岡 沙紀

スイカのおはなし

暑い日に冷やしたスイカをガブリ！夏ならではの美味しさですね。スイカは90%以上が水分なので、熱中症予防や水分補給に役立ちます。冷やして食べることで体の内側から冷やすことができます。またカリウムなどのミネラルや、夏場の疲労予防・疲労回復にも役立つシトルリンというアミノ酸が多く含まれています。このシトルリンは利尿作用や血行を促す効果もあるので、むくみ緩和にも役立つようです。ただ、シトルリンはスイカの皮に多く含まれているので、皮も煮物や漬物にして食べると、より摂取できます。

美味しいスイカの選び方は、縞模様がはっきりしているもの。食べやすく切ってあるスイカは、味が落ちていくので早めに食べましょう。甘くてみずみずしいスイカを食べて、夏バテを予防しましょう。

イベント
いろいろ

五日市ショートステイでは、アニマルセラピーを行いました。犬を膝にのせたり、輪投げ



やフラフープで遊んだり、ふれあいを楽しみました。5匹のわんちゃんたちのお陰で皆さん笑顔で穏やかな時間を過ごしました。また、おやつレクでは、フルーツあんみつを作りました。白玉粉と絹豆腐で白玉だんごを作り、フルーツ缶詰と餡を盛りつけて、できあがり！おいしくいただきました。

納涼祭



8月1日に納涼祭としてカープ観戦へ行きました。今年の参加者はスタッフやご家族合わせて160名。球場ではかぐや姫弁当を食べて、熱くカープを応援！暑さが吹き飛びました。さあ、リフレッシュしてこれからも頑張ります！



熱中症に注意！

熱中症の発症は7～8月がピークになります。熱中症は防ぐことができますので、熱中症予防の正しい知識を持ち、予防を呼びかけあって、安全に在宅生活を過ごしましょう。



急に暑くなった日は特に注意！

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くないなどの個人体調による影響とが組み合わさると、熱中症の発症が高まります。

室内にいる時にも注意が必要！

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例があります。

熱中症の予防法

水分・塩分補給

こまめな水分・塩分の補給を！のどが渇いてなくても補給を！

最近では薬局等でOS-1等の経口補水液が販売されています。ご活用ください！



体調に合わせた取り組み

こまめな体温測定 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる身体の冷却を！

熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使った温度調整、室温が上がりにくい環境の確保（換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水等）

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！熱中症予防を忘れないようご注意ください！



高齢者の方は特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。こまめに水分補給を行い、お部屋の温度調整を心がけてください。

予告 夏祭り開催！



マルチケア安芸府中は開設から3か月、あっという間に過ぎました。マルチケア安芸府中では9月2日（土）に夏祭りを開催します。焼きそば、フランクフルトなどなどご用意しておりますので、お近くの方はぜひ寄ってみて下さい。新米事業所ですが頑張ります！



株式会社

日本在宅サービス事業者協会会員 広島県シルバーサービス振興会会員

ニックス

〒732-0046 広島県広島市東区尾長東2丁目6-6

TEL (082) 568-6166 FAX (082) 568-6866

URL <http://www.nix-net.co.jp>