

ふれあひ通信

7月号 No.201

この夏も猛暑のようです。
夏バテに気をつけて
元気に過ごしましょう！

暑中お見舞い
申し上げます



簡単ストレッチで夏バテ予防!

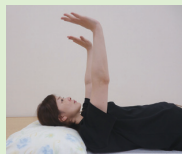
作業療法士
茶川美沙



これから暑い季節がやってきます。皆さんは毎年暑い夏をどうやって乗り切っていますか。夏バテ予防は「体温の低下を防ぐこと」と「体温を上げる機能を落とさないように維持すること」がポイントになります。そこで、体温を上げる重要な役割を持っているのが筋肉です。

今回は、朝起きたときに布団の中で簡単に出来るストレッチを紹介します。

① 手足を動かす。両手を上げ、手をグーバーと開いたり閉じたりする。



② 腰に枕を当てて1～2分程度、両手両足をゆっくり伸ばす。

③ かかとを突き出す動きと、つま先を伸ばす動きを交互に数回、繰り返す。



④ 膝を曲げて両手で抱え、ゆっくりと胸の方へ引き寄せる。

筋肉を柔らかくし、血行もよい状態に保つことで夏バテを予防しましょう!!!

※痛みがあれば、すぐ中止してください。

お蔭様で12周年

デイサービスセンター東はお蔭様で12周年を迎えることができ、ご愛顧に感謝いたします。7月5・6日に開催した12周年祭では、ボランティアの方による尺八演奏、ビンゴ大会、アートパルーンをご利用者様と一緒に作るなど、大盛況でした。これから頑張りますので、よろしくお願いたします!



暑い日にはレモン



7月に入り暑くなってくると食欲が減退してきますね。そんな時にすっきり、さっぱり、レモン商品はいかがですか。ポプラ府中浜田店では、瀬戸内のレモンを使ったゼリーやカステラ、かりんとうなど、種類豊富に取り揃えています。食欲のない時やおやつに、レモン風味で爽快な気分を楽しみましょう。まずは、お気軽にお問い合わせください。

お問合せ ●ポプラ府中浜田店
電話:082-890-6180 担当:松下



食中毒にご注意!



食中毒に注意する季節です。高齢者の方は身体の抵抗力が弱く、持病をお持ちの方もいらっしゃるの、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。しっかりと予防に努めて、食中毒から身を守り、健康に過ごしましょう。

食中毒の特徴 食中毒は、食べ物と一緒に口から入った食中毒菌や有害・有毒な物質によっておこります。主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など胃腸症状です。食中毒を起こす細菌が食べ物の中で増えていても味や臭いは変わりません。

特に注意する食品

生肉 生肉は、腸管出血性大腸菌(O157等)、サルモネラなど食中毒菌がついていて、重い食中毒の原因となることがあります。



- ・中までしっかり火を通しましょう。
- ・生肉を取る箸と自分が食べる箸を区別しましょう。

生卵

サルモネラに汚染されていることがあります。



- ・新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保管しましょう。
- ・生で食べることは、できるだけ控えましょう。
- ・割れていたりひびが入っている卵は、なるべく使用を控えましょう。

弁当

配食サービスのお弁当などにも注意が必要です。



- ・配達されたら、早めに食べましょう。
- ・すぐに食べない場合は、そのまま置いておかず冷蔵庫に入れましょう。
- ・残ったものは思い切って捨てましょう。もったいないからといって、次の食事で食べるのはやめましょう。