

平成25年7月1日

皆さまおかわりなくお過ごしでしょうか、支援員の新沼、吉田です。



## 7月の予定

7月 4日 (木) 健康相談 13:30 ~ 14:30

7月18日 (木) マッサージ 13:00 ~

7月下旬 ①プランター ②花苗 ③土壌及び肥料の配布



7月18日(木)に予定されているマッサージは、とても気持ちが良いです。日々の疲れを取るためにも、皆さまお気軽にいらして下さい。

## 熱中症に注意

熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

- のどが渇く前にこまめに水分をとる。
- エアコン、扇風機を上手に活用し、部屋の風とおしをよくする。
- スポーツドリンクには、かなりの砂糖が含まれていますので、お水で割って飲むのもよいそうです。塩あめなどで、適度な塩分もとりましょう。麦茶は、ミネラルを多く含んでいますし、血液をサラサラにしますので、おすすめですね。

## 夏の疲れをとるのに、「食」は、とても大切です。

- 熱い物を飲む → 飲むと汗をかくので、そのあと体は冷えて涼しくなる。
- 黒い食材 → 土用の神様というのは「黒い神様」なのです。黒い食材を食べることで力がもらえるそうです。ウナギ、なす、黒豆、黒ゴマなどです。
- 薬味を使う → 食欲増進！、血液サラサラ！生で食べると効果的です。
- 水菓子(果物)を食べる → 水分の多い夏の野菜や果物は、体温えお下げます。
- かつお節をとる → かつお節は、大豆同様「幸せホルモン」のトリプトファンを豊富に含んでいます。「お味噌汁」は、とても良いですね。
- 酸っぱいものをとる → 抗参加作用と、クエン酸で夏バテ防止。



十分な休養と睡眠をとって、大切な身体をいたわって、夏を元気に過ごして下さいね！

就寝時の鍵かけをお願いします！！

