

いのこしクラブ

平成 27 年 8 月 老人保健施設いのこし
名古屋市名東区猪子石原 1 丁目 1501 番地

夏バテ予防について

1 どうして夏バテをするのか？

室外と室内の温度差に身体が対応しきれず自律神経が乱れたり、発汗により体内の水分が奪われたり、冷たいものの採りすぎにより胃腸の動きが低下することで起きると言われています。

2 夏バテを防ぐには？

① 3食しっかり食べる

1日のスタートのもとになる朝食は特にしっかり摂りましょう。柑橘類に多く含まれるクエン酸は食欲増進効果があります。朝食欲のない場合は、起きかけにグレープフルーツ1口、キウイ1口などを摂らせておくのも一法です。

② こまめに水分補給

体温調節のためにたくさんの汗をかう為、水分は早めに水分補給が大切です。冷たい水は避け、温かいお茶が一押。温かいものを嫌がる場合は、せめて室温程度に。冷たいものは胃腸の温度を低下させ、消化機能を著しく低下させます。

③ ミネラル・ビタミンの補給

塩分をはじめとしたミネラル・ビタミン B・C などのビタミンも失われます。特にビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えるためとても重要であり、これがないと体の中の疲労物質が蓄積してしまいます。夏バテ予防には、ビタミン B1・B2・ナイアシンをしっかりとって疲れのもととなる乳酸をどんどん消費してエネルギーに変えていきましょう。

8 月の誕生日者

柳生 さと代様	72歳	柳澤 次郎様	85歳
坂梨 悦子様	82歳	日々野 幸子様	86歳
柵木 澄子様	84歳	山本 幸代様	86歳
		藤野 とみ江様	87歳

8 月の行事予定

8月2日 夏祭り テーマ「ハワイアン」

8月19日 誕生日会

かなれ保育園よりお礼の手紙をいただきました。いつもお世話になっております。訪問では楽しい時間を有難うございました。緊張していた子供達もおじいちゃん、おばあちゃんと触れ合い恥ずかしがりながらも笑顔で楽しんでいました。帰りのバスの中でも「楽しかった」と話す姿も見られました。本当に有難うございました。

ひまわり組 堤 河貴