

# さわやか

Vol.35

H.29.8.28

【編集・発行】

社会福祉法人真鶴町社会福祉協議会

真鶴町老人デイサービスセンター

真鶴町真鶴475-1 TEL:0465-68-3313

夏も終わりに近づいてきました。皆様いかがお過ごしですか？

さて、今回のさわやかVol. 35は、夏の暑さを忘れるほどの行事が盛りだくさんだった7月の行事や9月に予定している行事をお知らせいたします。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症等に気を付けてお過ごし下さい。

## 7月の創作・行事

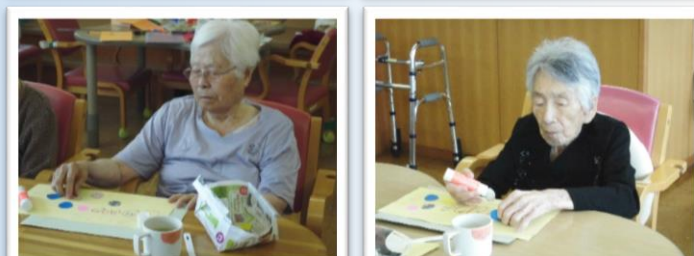
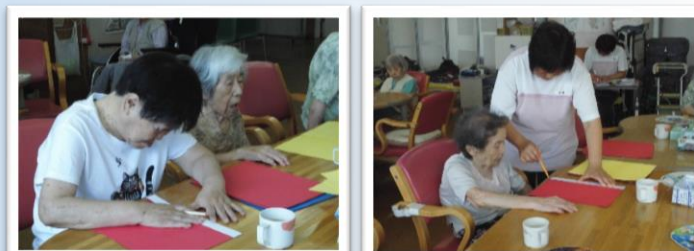
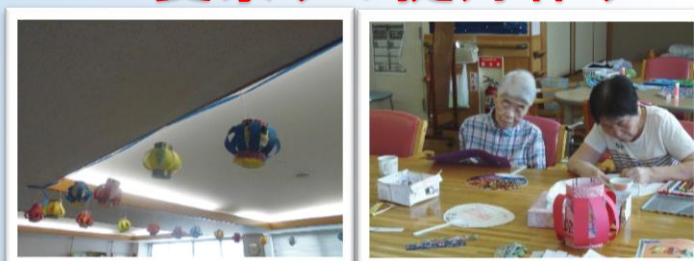
### まなづる小学校6年生によるリコーダー演奏会



## オカリナサークルかもめ



## 夏祭りの提灯作り



# 9月の創作・行事予定

## 敬老週間

日頃の感謝のきもちを込めて、敬老の日をお祝いします。

## 口腔体操

真鶴町役場健康福祉課の保健師が口腔体操推進員として来所し、健康に関するお話や、口腔体操をしていただきます。

## 冷えによる体調不良から身を守ろう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

また、エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

### 健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。



### 生活の心得

□首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。

□いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。

□エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにし（外気との温度差は5度以内に）。

□ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。

□38～40度くらいのぬるめの湯でゆつくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。

□十分な睡眠をとりましょう。



### 食事の心得

□栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

□体を内側から温める食材をとりましょう。

□体を温める食材として、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。

□疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



## 真鶴町老人デイサービスセンターは 真鶴町社会福祉協議会が運営しています

真鶴町社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的とした社会福祉団体で各種福祉サービスや相談活動、共同募金運動など様々な地域福祉活動を展開しています。その一つとして、真鶴町老人デイサービスセンターを運営し高齢者にも貢献しております。

社会福祉法人真鶴町社会福祉協議会  
真鶴町老人デイサービスセンター  
真鶴町真鶴475-1

見学随時受付中

お気軽にお問合せ下さい

0465-68-3313

